

ささえあい通信

社協HP



宜野湾市社会福祉協議会 地域福祉推進係

2025.5月号 (Vol. 2)

〒901-2205 宜野湾市赤道2丁目7番地1号(宜野湾市社会福祉センター内) TEL(098)892-6525



☆元気に泳げ!こいのぼり☆

去る5月1日（木）に普天間1区公民館においてこいのぼり掲揚式が行われました。集まった子供たちや区民約70名が見守る中色とりどりのこいのぼり約270匹が元気に大空を泳ぎました。

こいのぼりが見られる場所は、普天間1区公民館から普天間小学校に向かう通学路になっており、子供たちが通学・通園で利用しながら楽しんでいます。



♪♪♪ 普天間一区 いいね! ♪♪♪



地域で始めてみませんか？ 通いの場

～自主体操サークル～

宜野湾市では、60歳以上の方を中心、地域の皆さんが定期的に集まって健康づくりのための活動を推進しています。

地域の皆さん気が軽く集い、ふれあいを通して「仲間づくり」「生きがいづくり」「支え合い」の輪を広げています。

本市では現在14カ所の「通いの場」が立ち上げられており、それぞれ健康体操を中心とした個性豊かな活動をいきいきと行っています。

みんなの地域でも「通いの場」を始めてみませんか？新規立ち上げ・活動を生活支援コーディネーター（SC）がお手伝いします。

また「通いの場」活動場所を無償で提供・ご協力いただける事業所、個人の方も募集しています。

※「通いの場」は自身で歩いて行ける場所に、週1回程度集まって活動を行う自主サークルのことです。詳しくは、SCまでお問合せ・ご相談ください。



☆ ご存じですか？ MCI ☆

物忘れや記憶力の低下があっても、生活に支障がない認知症の一歩手前の状態をMCIと言います。

この段階で気づいて、食事の内容や時間、運動や他者との交流頻度などを見直し、改善することで回復や進行を抑える効果が期待できます。早期発見で健康長寿を目指しましょう。

1. 食事 バランスよく食べる

- ・主食（ごはん・パン・麺）
- ・タンパク質（肉・魚・卵・乳製品・大豆製品）
- ・野菜、果物、海藻類等

2. 運動

ストレッチ、バランス運動
ラジオ体操、筋トレ など

3. 社会参加

地域活動
趣味活動 など

みんなで気にかけあって、いつまでも住みなれた地域で元気にすごしましょう



生活支援CD
が行く!!

