

病院送迎バスで お出かけしませんか♪



南部徳洲会病院が運行している送迎バスの空席を活用して、**通院・買物・銀行**などのお出かけに利用していただけます!!

**乗車料金
無料**

対象者 町内に住所を有する方で、次のいずれの方
①65歳以上で送迎バスにご自身で乗り降り可能な方
②障がい手帳をお持ちの方で送迎バスにご自身で乗り降り可能な方

利用日 月曜日～金曜日：午前8時～午後4時ごろ
土曜日：午前8時～午前11時ごろ
※1.日曜・祝日・年末年始・荒天時などは運行しません。
※2.病院の業務都合により運休する場合がございます。

利用手続き ご利用の際は、乗車証の申請が必要となります。
・本人確認資料を持参の上、社会福祉課(役場1階窓口⑥)までお越しください。

1号車 南部ルート(1日4便 約63分)

時刻表はコチラ/

1便(8:00発) → 2便(10:00発)
3便(13:00発) ← 4便(15:00発)

徳洲会 富盛 安里 与座 仲座 玻名城 具志頭 港川 長毛 新城 後原 屋宜原 役場 友寄 宜次 外間 徳洲会

2号車 北部ルート(1日5便 約36分)

時刻表はコチラ/

1便(8:00発) → 3便(11:00発)
2便(9:30発) ← 5便(14:00発)
4便(13:00発)

徳洲会 小城 当銘 志多伯 高良 世名城 東風平 屋宜原 役場 友寄 後原 宜次 外間 徳洲会

利用者の声

買物・銀行へお出かけしています♪

ルート：1号車 南部ルート
目的地：かねひで、沖銀、JA東風平支店など
バス停：港川バス停 ↔ 伊覇バス停
乗車時間：約24分

診察後に買物もできて便利♪

ルート：1号車 南部ルート
目的地：サンエー
バス停：徳洲会病院 ↔ 屋宜原団地集会所
乗車時間：約14分

買物・銀行へお出かけしています♪

ルート：2号車 北部ルート
目的地：琉銀、マックスバリュなど
バス停：当銘バス停 ↔ 県営屋宜原団地前バス停
乗車時間：約22分

役場での手続きに利用しています♪

ルート：2号車 北部ルート
目的地：八重瀬町役場
バス停：世名城公民館 ↔ 八重瀬町役場
乗車時間：約13分

こんにちは!

地域包括支援センター通信です

地域包括支援センターは、八重瀬町に暮らす方々の介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートすることを主な役割としています。

リズム管理で健康に

まだまだ暑い日が続いていますね。
『うごく』⇒『涼しく～やすむ』⇒『たべる・のむ』のサイクルを大事にして健康的な生活を送りましょう。

『うごく』…適度な運動…

- ◆室内でできる運動
 - ・自宅で自分で簡単なストレッチ、柔軟体操、ラジオ体操
 - ◆八重瀬町では13地区の公民館、社会福祉協議会で健康体操を実施しています
- ↓
- ・いきいき百歳体操
- ・スクエアステップ
- ・八重瀬町かじまや一体操
- ・チャーガンじゅう体操
- ※自治会によって内容は異なります



『涼しく～やすむ』

- ◆暑さを避けて休憩を
- ・扇風機、エアコンで温度を調整
- ・カーテンやすだれで日陰をつくる
- ・外出の際は、吸湿性・速乾性のある通気性の良い服を着る
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やす



『たべる・のむ』～夏の食生活～

- ①水分をとる
 - ◆汁物をつける
 - ◆水分の多い料理
 - ◆朝食にくだもの
 - 100%ジュース、牛乳をのむ
 - ◆こまめな水分補給
 - のどが渇いていなくても水分・適度な補給をしましょう



②夏バテ予防のために

- ◆あっさり・さっぱり系
 - (そうめん、うどん)
 - (納豆・とうふ)
 - と
- ◆ガッツリ系
 - お肉や油を使った料理を1日、または1食を通じて組み合わせる



③少量でも決まった時刻に食べる

- 暑さが続くと食欲が落ちやすいけど…
- ◆食事の時間になると体は食べ物を待っています
- ◆体調不良を防ぐための生活リズムを作ります
- 食事の時間になったら、少量でも食べて体内リズムを守りましょう



お問い合わせ

八重瀬町地域包括支援センター 場所：八重瀬町役場1階 社会福祉課内
電話：098-998-9598 FAX：098-998-7164 メール：houkatsu@town.yaese.lg.jp
お気軽にお問い合わせください。

新たな「民生委員・児童委員」をご紹介します

令和6年8月1日付、新たに2名の民生委員・児童委員が厚生労働大臣より任命され各地域にて活動しておりますので誌面にてご紹介いたします。



第1民児協
担当地区 第一団地
仲宗根 千草 さん



第2民児協
担当地区 新城
新里 一 さん

欠員の地域の民生委員・児童委員を募集しています【令和6年9月末時点】

- 世名城・友寄東ハイツ・宜次 県営屋宜原団地・港川
- 主任児童委員(東風平校区)

★各地域・校区1名ずつ一緒に活動をしてくれる方をお待ちしております。

《お問い合わせ》【八重瀬町民生委員児童委員連合会(事務局：社協内) | 098-998-4000】
【八重瀬町役場 社会福祉課 | 098-998-9598】