

### 「子育てサポート会員養成講座」 受講生がサポート会員になりました!

八重瀬町社会福祉会館にて、昨年の10月より5日間に分けて子育てサポート会員養成講座を開催しました。こどもの発達や病気、生活のケア、保育の心や遊びなど専門家から9項目の講座を学び、最終日の11月13日に八重瀬町社会福祉協議会会長から修了証が10名の方に手渡されサポーターとして今後の活躍に期待を寄せていました。

受講生からは「こどもに接する心構えを学ぶ事ができました」「学べた知識をもとに取り組みたいと思います。」等の意見があり充実した5日間を無事に終える事ができました。

八重瀬町ファミリー・サポート・センター



### 第61回 沖縄県身体障害者スポーツ大会に参加しました!

この大会は、障害者が競技を通じてスポーツの楽しさを体験するとともに、社会参加の促進に寄与することを目的として開催されています。

8月23日(土)  
**フライングディスク競技**  
沖縄市陸上競技場

- ディスタンス  
 じゃはな やすし しろま みのる しろま こ  
 謝花安志さん、城間稔さん、城間ルリ子さん、  
 とうやま なな かみや なおり とみなが  
 当山奈々さん、神谷奈里さん、富永ゆりかさん
- アキュラシー  
 じゃはな やすし しろま こ とうやま なな  
 謝花安志さん、城間ルリ子さん、当山奈々さん、  
 かみや なおり とみなが  
 神谷奈里さん、富永ゆりかさん



### 9月27日(土) 水泳競技 奥武山公園水泳プール

- 自由形(25m) じゃはな やすし 謝花安志さん
- 自由形(50m) はまさかつばさ 濱坂翼さん

参加者は多くの声援を受けて競技に参加し、交流を楽しみました。

※障害区分ごとに参加できる種目が異なりますので、次回大会に参加をご希望される方は社会福祉課へお問い合わせください。

《 お問い合わせ | 社会福祉課 | ☎098-998-9598 》

こんにちは!

## 地域包括支援センター通信です

### 健康寿命を延ばそう!目指せ元気で百歳

年のせい?.. 最近こんなことはありませんか?

それって フレイルかも?

- ペットボトルの蓋が開けにくくなった
- 外に出るのがおっくう
- お茶や汁物でむせるようになった
- 噛めない食品が増えた
- 歩くのが遅くなった
- 以前より体重が減った

#### フレイルとは?

病気ではないが、「健康」と「要介護状態」の間の状態のことです。放っておくと、将来寝たきりや認知症、生活の質が低下するなどの危険性が高まってきます。逆に対策をすることで、「健康」の状態に戻る時期でもあります!

※八重瀬町には「サービス活動C」という事業があります。

※写真は一部例



面談の様子



訪問Cの様子

『介護が必要な状態』になる前に対策しませんか? 詳しくはぜひお問い合わせください。



- 少し弱ってきたと自覚がある
  - 正しい筋肉の付け方を知りたい
  - 転びにくいように対策したい 等
- このような方が現在利用中です。

#### 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:hokatsu@town.yaese.lg.jp  
お気軽にお問い合わせください。