

通いの場事業紹介パネル展開催中！

12月1日から宮古島市役所高齢者支援課前にて
通いの場事業紹介パネル展を開催しています。
詳細は宮古島市社会福祉協議会のホームページ
にも掲載中です！
ホームページは生活支援コーディネーターからの
お知らせに掲載されています。



ホームページは右のQRコードを
スマートフォン等で読み取ると
閲覧できます。



いきいき百歳体操佐良浜始めました！

いきいき百歳体操とはどういうものか？
何もわからず、一から学ぶつもりで仲地に見学に行ったそうです。
椅子に座って出来るし、ちょうど良い位の体操で
私たちにもできると思い、開催に至ったとの事。
利用者の中には、膝が痛くて歩けなかったが、
体操を続けるうちに家から公民館まで、歩いて通える
ようになったという方もいます。

ボランティアさんより
地域の皆さんにも声掛けしながら、
無理しないで楽しく体操できるので、これからも
ずっと続けていきたいと思ひます。



場所
前里添多目的施設
曜日・時間
毎週月曜日
14:30～15:30

コーディネーター新聞

第4号
令和3年12月

発行元
宮古島市
社会福祉協議会
生活支援
コーディネーター

通いの場 助成要件 再確認！ 一部抜粋

- ◎ 開催1回あたり、概ね5名以上の参加者が見込めること
- ◎ 参加者が11名以上の場合は、ボランティア2名以上で運営すること
- ◎ 地域の高齢者であれば誰でも参加可能とすること（65歳以上）
- ◎ 活動の場において、運動・口腔・栄養など専門職の指導（講話）を積極的に受け入れること

消費生活センター出前講座 高野・下崎で開催！

「消費者トラブル事例と対処法」というテーマで、
詐欺に合わないためには？もし、詐欺にあったら？
というお話でした。
分かりやすい説明と対処法に、皆さん関心をもって興味津々に
聞き入っていました。
難しく考えず、相談や聞きたいことがあったら遠慮なく
下記までお問い合わせください。

沖縄県消費生活センター 宮古分室

相談専用電話 0980-72-0199

月～金 9:00～12:00 13:00～16:00



誤嚥(むせ)予防

お口や喉も、トレーニングが必要です。
健口体操をすることで、飲み込む力をアップ
して、いつまでも美味しく、安全に食べる事
ができます。

(包括支援センター 歯科衛生士 前里 75-0656)

☆食前の首の運動☆

- ①首を左右に動かす 5回ずつ
- ②首を左右に回す 5回ずつ
(めまいがする方はやらないでください)
- ③上から下に喉をさする 20回

