

宜野湾市保育士就活応援バスツアー開催!

県内在住で、宜野湾市内の保育施設に就職を考えている、保育士資格がある方、または取得予定の方を対象に、保育士募集をしている保育施設を実際に見学してもらい、保育現場の声を聞くツアーを開催します。

日時 10/29(土) 8:15~17:00(予定)
場所 【午前】 普天間中と真志喜中校区にある保育施設3園

【午後】 嘉数中と宜野湾中校区にある保育施設3園

対象 宜野湾市内の保育施設で勤務を希望する方

定員 午前・午後各10人 **参加費** 無料
申込方法 ホームページまたは窓口にて配布される申請用紙を記入し、指定の方法で提出。

申込期間 9/12(月)~10/14(金)
※最終日17:00必着
詳細は9/12(月)から市ホームページにて掲載いたします。

申 問 こども政策課 ☎893-4488

9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)が、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取り組みが行われています。宜野湾市でも市民一人ひとりが認知症を正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、認知症の啓発活動を行います。

①認知症に関する市役所ロビー展
日時 9/6(火)~9/8(木)
宜野湾市役所1階ロビー

②認知症の本コーナー設置
日時 9/1(木)~9/30(金)
市民図書館・中央公民館図書室

③認知症サポーター養成講座の開催
日時 10/17、12/5、R5/1/16、2/20
各1回 15:00~16:30(90分)
※講座の詳細については市報に掲載予定。

問 介護長寿課 内線4139

里親月間パネル展のご案内

児童家庭課では、10月の「里親月間」に先立ち、里親制度の普及啓発を目的にパネル展を開催いたします。市役所にお越しの際はぜひお立ち寄りください。

日時 10/3(月)~10/14(金)
場所 宜野湾市役所 1階ロビー
問 児童家庭課 内線3216

健康増進課 10月各種教室のお知らせ

健康増進課では様々な健康教室を実施しています。「自分の健康は自分で守る!」を合言葉に、みんなで一緒に生活習慣病の予防や健康づくりに取り組んでみませんか?

【フィットネス教室参加者募集】
日時 ①10/5(水) 10:00~11:00 ②10/21(金) 14:00~15:00
※当日は問診、血圧測定等を行いますので15分前までにお越しください
場所 保健相談センター 2階ホール **定員** 15人(定員に達し次第締切)
対象 市内在住で運動制限のない方 **参加費** 無料(事前予約)
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
※予約期間は開催日1週間前~前日まで

【ウォーキングDay~健康づくり推進員と一緒にウォーキングしませんか~】
日時 10月の毎週月曜日 9:00~
集合場所 いこいの市民パーク管理事務所近く 東屋
対象 市内在住の運動制限のない方 **参加費** 無料
内容 ストレッチ、美らがんじゅう体操、1時間程度(4~5km)のウォーキング
※受付不要。帽子、日傘、飲み物をご持参ください。荒天の場合は中止します。

【健康づくりヘリマス受講生募集!】
日時 10/29(土) 9:30~12:00(受付9:00~)
場所 保健相談センター 2階ホール
対象 市内在住で20~64歳の運動制限のない、肥満にお悩みの方(BMI=25~35)
内容 体組成測定で自分の身体をチェックしながら、やる気スイッチを入れる教室です。今月のテーマは「肥満を放っていけないワケ」
定員 10人(定員に達し次第締切) **参加費** 無料
持ち物 動きやすい服装、室内シューズ、飲み物
※要予約 ※申請期間は開催日前日まで。

○各教室参加の際は、事前の体調確認や新型コロナウイルス感染症予防のご協力をよろしくお願いいたします。詳しくは市ホームページまで▶

申 問 保健相談センター ☎898-5597



住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金(1世帯10万円)の申請はお済ですか?

住民税非課税世帯給付金の対象と思われる世帯には確認書(または申請書)を送付しています。また、家計急変世帯への給付金については、ご自身での申請が必要となります。申請には期限がありますので、申請がまだお済でない世帯は、お早めに提出をお願いします。 ※本給付金の支給は1世帯1回限りです。

申請期限 令和4年9月30日(金)消印有効※期限を過ぎると給付対象外となります。

【①令和3年度または令和4年度住民税非課税世帯】
対象 世帯全員の令和3年度または令和4年度住民税均等割が非課税である世帯
申請方法 対象世帯と思われる世帯主の方宛に、「住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金支給要件確認書」を送付していますので、内容をご確認のうえ、同封の返信用封筒にてご返送ください。

【②家計急変世帯】
対象 令和4年1月以降、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、世帯全員が非課税相当となる世帯
申請方法 申請書に必要な事項を記入のうえ、添付書類と一緒に郵送、もしくは窓口にて提出してください。申請書類が市に到着後、審査を行い、指定された世帯主名義の銀行口座に給付金を振り込みます。

申請書入手方法 市ホームページよりダウンロードまたは、市役所臨時特別給付金担当窓口で配布します。

郵送先 〒901-2710 宜野湾市野高1-1-1
宜野湾市役所 福祉総務課 臨時特別給付金担当宛

※①、②ともに住民税が課税されている方の扶養親族等のみからなる世帯は対象外となります。
※世帯の中に税情報把握できない方(未申告等)がいる場合、確認書を送付されませんので別途申請が必要となります。

問 宜野湾市臨時特別給付金コールセンター ☎050-5443-2575(平日9:00~17:00) 詳しくはコチラ▶



みんなで取り組む認知症ケア

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。認知症になった本人はもちろん、家族や周囲の人たちが安心して暮らしていくために必要なことは何か、私たちみんなで考え、取り組んでいきましょう。

1. 認知症の人との接し方のポイント
本人を理解することがケアの基本です。

ひとりの人として普通に接する
病人扱いや子ども扱いをしない。「どうせ本人には分らないだろう」と思わない。→記憶や言葉を失っていても、感情や過去の生活体験の記憶は残っています。

自尊心(プライド)を傷つけない
間違った行動、意味不明な行動をしても、叱らない、否定しない。→奇異な目で見たり、無視しない。まずは「いいよ、大丈夫だよ」とゆったりと接しましょう。

安心感を与える
一度にたくさん話をすると混乱しやすい。→わかりやすい言葉(本人に伝わる呼び名やなじみの方言)で簡潔に伝えましょう。

本人の意欲や意向を尊重する
意欲の低下や無気力、失敗を恐れていたり自信がなくなる。→分かっていないと決めつけず、本人に聞く、尋ねる、確認しましょう。好みや長年の習慣に応じて、役割の発揮できる場面を増やしましょう。

2. 認知症の人の気持ち
認知症の人は何もわからないのではありません。生活のしづらさを抱え、誰よりも一番心配で苦しいのも悲しいのも本人です。

○理解してもらえない不満から攻撃的になったり、感情を爆発させてしまうことがあります。

○失敗や困惑を知られたくなくて、その場をとりつくろったりすることがあります。

○失敗を恐れて消極的になったり、興味や意欲を失うことがあります。

行動には本人なりの理由があります。本人の物語やなじんだ暮らし方、性格の中に理解する手掛かりがあります。その時々での行動の理由が分かるまで「待つ」姿勢が大切です。



【男性料理教室】受講生募集!
男性のための料理教室を開催します。仲間と一緒に楽しく料理を作ってみませんか?

対象 市内在住の70歳までの男性
内容 料理の基本から作ってみたい料理までチャレンジ!基本的な料理の仕方や手間をかけず、簡単に美味しく作れる料理実習を行います。宜野湾市食生活改善推進員がサポートに入るため、安心して取り組みます。

日程 10/1、10/8、10/15、10/22(毎週土曜日) 10:00~13:00 全4回

参加費 1000円 ※初回に徴収します。
場所 保健相談センター 2Fホール・調理室
定員 8人(定員に達し次第締切)
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具・マスク
申込期間 9/12(月)~9/22(木)9:00~17:00(土日祝日は除く)
申込方法 電話、または窓口で受付
※新型コロナウイルス感染症の状況により延期や中止になる場合がありますので、ご了承下さい。
申 問 健康増進課 ☎898-5597

3. 本人からのメッセージ
自分が認知症であることを明らかにし、自身の思いを語る人が増えています。本人の気持ちや不安感や喪失感と共に、求められる支援は何なのか、著書や講演などを通して伝えていきます。
認知症関連本は市立図書館や、市内地域包括支援センターなどで紹介できます。

4. 家族のこころと健康~息切れせずに介護するために~ひとり抱え込まない
困ったときに相談できる人や、場所をみつけましょう。
自分の時間を確保する、健康に気をつける
医療機関、介護サービスを利用し、介護から解放される時間をもち、自身の健康に気をつけましょう。
完璧を求めない、自分を追いつめない
それぞれの家に合った介護があること、こだわらず柔軟に心をかけましょう。
正しい知識と技術を身につける
負担を軽減するためにも、認知症についてよく理解することが大切です。

認知症やその介護についての問い合わせ先
認知症やその介護について悩みや不安がある場合本人や家族だけで抱え込まず、かかりつけ医や専門医療機関の受診をはじめ、地域包括支援センターなどに早めに相談して適切なアドバイスを受けましょう。

地域包括支援センター名	電話番号	お住まいの地域
ふてんま	943-4165	野高1区・2区・3区、新城、喜友名 普天間1区・2区・3区の方
かいほう	942-8377	伊佐、大山、真志喜、宇地泊、大謝名 大謝名団地、嘉数ハイツの方
ふれあい	897-4165	真栄原(佐真下)、嘉数、我如古、上大謝名の方
ぎのわん	896-1339	中原(赤道・上原)愛知(愛知・神山) 宜野湾、長田(志真志)の方

令和4年度「敬老祝い金」について
市では毎年長寿を祝い、「敬老祝い」として100歳以上の方々、トーチカ、カジマヤーを迎える方々にお祝い金と記念品を贈呈しております。本年度の「敬老祝い」に該当される方々には、郵送にて「お祝い金口座振込のご案内」をお送りいたします。ご案内を受け取られましたら、記載の内容に従って同封の返信用封筒にて「口座振替依頼書」をご返送ください。

お祝い	対象の生年月日	口座振替書類受付期間
トーチカ(米寿)	昭和10年2/4~ 昭和11年1/23生	令和4年9月1日(木)~ 令和4年12月28日(水)
カジマヤー	大正15年2/13~ 昭和2年2/1生	
高齢祝い ※新100歳	大正12年3/31以前 に生まれた方 ※大正11年4/1~ 大正12年3/31生	

※各お祝い金のお振込みは、ご返送いただく「口座振替依頼書」の受領後、約1カ月後となります。
問 介護長寿課 内線4134