

令和8年4月から、宜野湾市の**介護予防**が変わります

諦めるのはまだ早い！

あなたの『**できる**』を応援します

こんなことは ありませんか？

- ・歩くのが不安定
- ・転びやすくなった
- ・外出することが減った
- ・体力／筋力が落ちてきた
- ・意欲がなくなってきた



今まで

年をとったから
何をすればよいかわからないから
体力や筋力が落ちた
寂しい…

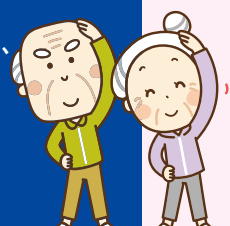
→デイサービス
に通い続ける
＝してもら
う支援



これから

- ・目標や、やりたいことがある
- ・自分の足で歩ける
- ・趣味や家事などを続けられる
- ・日々をどう過ごすか、自分で選べる
- ・以前行っていたサークル、公民館、お店などにまた行けるようになる

→自分で『**できる**』
ための支援



まずは3か月、
オーダーメイドの
プログラムから始めます

これまでできていたことが
難しくなってきたときに、年
齢を理由に諦めることが増え
ていませんか？宜野湾市では、
65歳以上の高齢者が要介護
状態になることを防ぎ、心と
体が元気になることを支援す
るために、令和8年度から通
所型介護予防サービスを利用
する方全員が「シニアチャレ
ンジプログラム」を利用する
しくみに変わります。

ご本人とリハビリ専門職等
で相談し、一人ひとりの生活
上の課題や希望に合わせたオ
ーダーメイドのプログラムを
作り、ご本人の頑張りに専門
職が伴走します。必要に応じ
て、地域の活動に参加するこ
とや、やりたいことを見つけ
るお手伝いをします。

令和7年度のモデル事業に
参加された方の多くは、身体
的にも心理的にも改善がみら
れ、自信を取り戻すことがで
きました。自分で『できる』
ことが多いほど、日常生活の
中での選択肢が広がります。あ
なたもチャレンジしてみませ
んか。

くわしくは、お気軽に相談窓口へご相談ください

(備考) シニアチャレンジプログラムの対象者

進行性難病、末期がん、認知症日常生活自立度Ⅱ以上ではない、
事業対象者および要支援者

地域包括支援 センター	担当圏域(自治会区)	電話番号
ふてんま	野嵩・普天間・新城・喜友名	☎943-4165
かいほう	伊佐・大山・真志喜・宇地泊・ 大謝名・大謝名団地・嘉数ハイツ	☎942-8377
ふれあい	真栄原・佐真下・嘉数・ 我如古・上大謝名	☎897-4165
ぎのわん	赤道・上原・愛知・神山・ 宜野湾・長田・志真志	☎896-1339

問 介護長寿課 ☎内線 4136・4137

令和7年度の参加者の声

以前のように散歩
に行けるようにな
り、杖も使わなくな
ったので、外に出るこ
とが楽しくなった。

「寂しい、何もし
たくない」から「歩
けるようにならない
と」と意識が変
わってきた。

教室で出された
宿題をやるうちに、
ストレッチや体操
が習慣になっていた。

私でもできるん
だ！自主的に取り
組もう！という気
持ちになりました。

安定して階段を
登れるようになった。

まずは、挑戦して
みよう！

