

ぬちぐすい新聞

平成31年4月 第22号

発行

沖縄市地域包括支援センター西部北

沖縄市胡屋7-1-28

098-988-5525



生活支援コーディネーター

(比嘉 久美子)



じゅーしー会が賑やかに開催！！



3/14
園田自治会



3月は胡屋と園田でじゅーしー会が開催され、地域住民を招いての交流が行われました。地域の方が畑で栽培しているネギや、いーちょーばーのお茶と天ぷら、ぽーぽーの

差入れがありました。美味しいじゅーしーに舌鼓をうつのはもちろん、畑の話や、調理方法などでも盛り上がっていました～♪今後、地域の方の畑などを見学しながら元気の秘訣などを教えてもらえたらと思っ

いますよ～！

お楽しみに！！

採れたて！
いーちょーばー茶

地域の方が
育てた
新鮮ねぎ♪

3/12
胡屋自治会

園田囲碁大会

3月に園田公民館で第3回囲碁大会が開催されました。市内の様々な地区からの参加があり、皆さん真剣な表情で囲碁を打っていました！地域を越えて囲碁で繋がっていますね！良い雰囲気ですね～♪



お知らせ！！

毎週水曜日

11時～11時20分

中の町「むつみが丘公園」で
移動販売が始まっています！



3月のコーディネーター報告！

地域の方より、「体操をやりたいから話を聞かせて～！」という依頼があり話を聞きに行きました～！どのような体操があるのか、年齢制限はあるのか健康チェックがあると住民が興味をもって参加しやすいのでは？等の意見があがり、沖縄市が推奨しているいきいき百歳体操の紹介を行いました。開催において、対象者を誰にするのか、みんなが集まりやすい曜日はいつか？など具体的に話をしました。4月には実施に向けての説明会が行われる予定です♪地域に合ったやり方で体操などの集いの場が広まると良いなあと感じています。西部北では意見交換・交流会を開催しています。このような場へ参加したい、コーディネーターにも参加してほしい集いがある！あれ？私誘われてないわ？という方は是非！！生活支援コーディネーターの比嘉(☎988-5525)に連絡下さい♪
意見交換・交流会(協議体)では皆さんの声「できたらいいな★」をカタチにしていきますよ～。
意見交換・交流会の場以外でもみなさんの声を聞かせてくださいね！！

防災ワークショップ(西部北地区)

防災に関心がある西部北地区(八重島・センター・中の町・胡屋・園田)住民が一同に集まり、DIG 訓練を行い、防災について考えました。参加者同士で、災害時危険地区や避難所などを情報共有することができました。参加者の青年からは、避難する際には若い力も必要となってくるのでは?との意見もあった。「防災」は年齢関係なく、皆で考えないといけないテーマだと再認識した。



胡屋自主防災組織 防災訓練

胡屋地区にて、防災訓練が開催され、避難所運営ゲーム(H・U・G)や、炊き出し訓練が行われました。胡屋地区では初めて行われた HUG 訓練でしたが、参加者からは、災害時の避難所についてのイメージができて良かった等の感想があがりました!



FMコサ 76.1
沖縄市まるっとつながるラジオ

まるラジ

市内の生活支援
コーディネーター
が出演!!

毎週火曜日午前 10 時半～11 時
地域の情報を発信しま～す♪



～イベント情報～

①いきいき百歳体操説明会

日程: 4/22(月曜日)

時間: 午前 10 時半～12 時

場所: 八重島高層住宅集会所



いきいき百歳体操(重りを使った体操です)
包括支援センター西部北 988-5525
生活支援コーディネーター(比嘉)まで

②おれんじフェア

日程: 4/27(土曜日)

時間: 12 時～午後 4 時半

場所: 新垣病院2号館2階
& コミュニティホール

- ・認知症カフェ
(相談コーナー)
- ・医師による講演
「認知症ってなんだ
ろう?」
- ・映画上映会
「パーソナルソング」

新垣病院地域医療相談室 933-2756
※映画の視聴を希望の方は事前に申し込み下さい

③めちぐすい講座 2019

「オリエンテーション、西部北地区について」

日程: 5 月 20 日(月曜日)

時間: 午前 10 時～12 時

場所: ケアハウスはいびすかす会議室

包括支援センター西部北 988-5525
生活支援コーディネーター(比嘉)まで

～ GoGo25!! ～

社会福祉法人緑樹会の
玄関前に2メートル程も
高さがある花を発見!
濃いピンク色がなんと
可愛らしい♪空高く伸び
て、てっぺんに花をつけ
ています。花を支える茎
の強さに感心します!!

