

ぬちぐすい新聞

令和 元年 5月 第23号

令和



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)



～地域のステキな活動紹介～

コザ運動公園内で活動する「コザ走友会」の取り組みを紹介します。「コザ走友会」は旧コザ市の時に立ちあがり、今年45周年を迎えます♪市外からの参加もあるようです!!「コザ走友会」は、毎朝6時半のラジオ体操を行っていますが、早めに集まり、ウォーキングや運動をしたり、お茶会をしたりしていますよ～。この日は朝日が眩しかった為、陸上競技場前の駐車場に移動してラジオ体操を行いました。そこでなんと!!コザ運動公園内で別の活動(モーニング太極拳やウォーキングなど)をしている仲間たちと合流(各々でやってます)!総勢25名の方が駐車場を囲んでラジオ体操をしている様子が最高でした～!ラジオ体操やゆんたくだけでなく、畑をしているメンバーが野菜のおすそ分けをしている所にも出くわし、ステキな関係性に朝からハッピーを貰いました!



「コザ走友会」

モーニング太極拳



男のラジオ体操(仮称)



4月のコーディネーター報告!

地域の皆さんの声で、昨年度から調整していた移動販売車の導入が実現しました～!4月から中の町のむつみが丘公園でスタートしています。自治会の広報協力もあり、買い物に困っている高齢者はもちろん、親子の姿もありました。包括支援センターとしてももっと周知に力を入れていきたいと思っていますよ。今後、健康チェックや体操も公園内で行っていけたらと思い調整している所で協力者も募集していますよ～!!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!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★」をかたきにしていきますよ～。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!!

介護予防の取り組みが色々な場所で始まっていますよ～

★八重島高層住宅集会場(八重島 2-12-1)

毎月第 1・3 木曜日(祝日にあたる場合は休み)午前 10 時半～

5 月より新しく集いの場が始まりました～(*_*)

八重島高層住宅集会場で月2回いきいき百歳体操を実施していくことになりました。八重島高層住宅に住んでいない方の参加も OK とのことです。皆さん、参加してみたいかでしょうか？市内にはたくさんの活動があります。詳しく知りたい方は地域包括支援センターの比嘉まで連絡ください。※各種お問い合わせ 988-5525(比嘉)



介護予防説明会、いきいき百歳体操説明会の予定

★5 月 17 日(金曜日)13 時半～「一番街ベビー用品パンダ(みやぎストア右隣り)」

★5 月 22 日(水曜日)10 時～「園田公民館」

★6 月 17 日(月曜日)10 時～「めちぐすい講座」

包括支援センター西部北右隣り「ケアハウスはいびすかす」にて

集いの場(サロン)は介護予防の効果以外にも、引きこもりの防止や見守りなどにも繋がっていますよ～！！

6 月 4 日(火曜日)10 時半から、FM コザ「まるラジ」にて沖縄市の介護予防担当職員をゲストに百歳体操についてお話しますよ！是非聞いて下さいね～(*_*)

～イベント情報～

FMコザ 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♪

①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

担当:比嘉 988-5525

～ GoGo25!! ～

た～まや～！！那覇ハーリーにて、「令和」最初の花火を見てきました～！「令和」も皆さんが地域で安心して暮らし続けられるよう、一緒に取り組んでいきます。よろしくお祈りしますね！



②地域交流グラウンドゴルフ大会

日程:6/21(金曜日)

時間:9 時～(受付 8 時半)

場所:沖縄県総合運動公園内

屋内競技場レクドーム

主催:社会福祉法人緑樹会

申し込み:ケアハウスていんさぐぬ花

※事前に申し込み下さい 小渡 933-8080