

ぬちぐすい新聞

令和 元年 6月 第24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)



～ステキな活動が始まったので紹介します♪～

毎週金曜日

午後 1 時半～2 時半ごろ

**活動内容: ペットボトル体操、
うちなあぐちラジオ体操など**



お店の外も
使うよ～♪

「健康クラブパンダ(一番街)」

集いの場(サロン)は健康
寿命を延ばす
効果以外にも、閉じこも
りの防止や見
守りなどにも
繋がっていま
すよ～!!



タイミングが合
えば野菜が買
えるかも♪



毎月第1・第3木曜日

午前 10 時半～(祝日休み)

活動内容: ゆんたく

いきいき百歳体操など

「八重島高層住宅集会場」



他にも市内
にはたくさん
の集いの場
があります。
気軽にお問
い合わせ下
さい。

第2・第4水曜日(第5週も開催)

午前 10 時～

**活動内容: ゆんたく
いきいき百歳体操など**



「園田公民館」

5月のコーディネーター報告!

今年に入り、介護予防活動についてのお問い合わせが増えていますよ。「友人と毎日集まっているから、体操も取り入れて皆でずっと元気でいたい」という声、「定例会で講座をしてほしい」などの声があがっています(*_*)開催場所も、公民館、団地集会場、店舗の一角など様々ですが、友人や老人クラブなど、口コミで広まっているようです。西部北圏域だけでなく、市全体で取り組みが進んでいるのだと感じました。集まってゆんたくする事も、介護予防になります。それに加えて、運動も取り入れることで、さらにパワーアップしていけると良いですね♪また、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!!



熱中症 予防



- こまめな水分補給
- 炎天下を避けよう
- 風通しを良くする
- 健康管理
(睡眠・栄養しっかり)

！おかしいな！と感じたら..

- ①涼しい環境への避難
- ②脱衣と冷却
- ③水分や塩分の補給
- ④医療機関を受診

※熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

予防法ができているかチェックしてみよう！！

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている。外出時には帽子、日傘。
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している



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♪

～ GoGo25!! ～

素敵なあじさい発見！！
淡い色が優しい気持ちに
させてくれます。梅雨に
入りましたね。雨の日は
皆さん何をして過ごして
いますか？個人的に雨の
日の休日にするお昼寝が好きです(笑)



健康寿命についての勉強会 と体操実践やるよ～！

①めちぐすい講座

6月17日(月曜日)10時～12時
ケアハウスはいびすかす(胡屋 7-1-21)

前半:勉強会、体操

後半:情報交換

参加費:無料 対象者:だれでも

②FMコザでちゃーびら体操

7月2日(火曜日)10時～11時頃
FMコザ(沖縄市中央パークアベニュー入り口)

参加費:無料 対象者:だれでも