

# ぬちぐすい新聞

令和 元年 12月 第30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）



## 祝 敬老会で長寿祝い！ 祝 来年もまたここで会いましょ～！

11月は胡屋、園田、センター地区の敬老会が行われ、地域から多くの方の参加が見られました。敬老会では、普段は一人で公民館に足を運ぶことが困難な方も、家族・友人の協力により参加して大いに盛り上がりました。また、久しぶりに会う方へは「みーどうさん。元気だったね？」などと声をかける姿も見られました。普段会う機会がなくても久しぶりに会い、お互いに気にかけてあげることができる素晴らしい地域の繋がりだと感じました！！



胡屋



園田



センター



## 中の町公民館でスタートしていますよ～！！

中の町では2回の介護予防の講座を経て、いきいき百歳体操を毎週金曜日に開催することになりました。講座にて百歳体操を体験後、「筋肉に来るね(笑)できないかも・・・」という声もありましたが、「やっぱり効果があるって事だからやりたいさ～」 「死ぬまで健康でいたい！」などの意気込みも聞こえ開催の運びとなっています。みんな健康寿命延ばしていきましょ～！



いきいき百歳体操

毎週金曜日  
午後2時～3時  
中の町公民館



市内循環バス最寄駅  
西部ルート：クラウンホテル



↑講座の様子

## FMコザ×まるラジコラボイベント 第2弾「認知症サポーター養成講座」

11月16日（土）FMコザロビーにて認知症サポーター養成講座を開催しました。小学生から高齢者まで多世代の参加がありました。また、今回は、FMコザパーソナリティの「講座の時に買い物もできないかな？」の提案もあり、パン屋「ベルガモット」の移動販売車に声をかけ講座終了時間に合わせて来てもらいましたよ～（\*^\_^\*）講座の後の「ちょっと買い物タイム」も皆さん楽しんでいました。今後も色々な形でコラボしていけたら良いなあ♪FMコザ×まるラジではこれからも、ワクワクするようなコラボイベントを企画していく予定ですよ～！！お楽しみに！



沖縄県労働金庫コザ支店にて「認知症サポーター養成講座」を開催！コザ支店の職員が参加し認知症について理解を深めました。受講した企業（お店）には、“地域にやさしいお店”の証のシール配布もありますよ！気になった方は包括支援センターまでお問い合わせ下さいね！！出張講座しますよ～！



## お知らせ

### ①西部地区交流会

12月13日（金曜日）10時～12時  
こどもの国千代田センター2階  
参加費：無料

対象者：西部地区住民（他地区相談可）

### ②めちぐすい講座

12月16日（月曜日）10時～12時  
社会福祉法人緑樹会

はいびすかす（胡屋7-1-21）

内容：「施設見学」

参加費：無料 対象者：だれでも

「申し込み」包括西部北 098-988-5525



「まるラジ」  
FMコザ 76.1  
毎週火曜日  
10：30～放送中

～ GoGo25!! ～

今年も1年ありがとうございました。地域の皆さんの活躍、健康の秘訣などたくさん取材させてもらいました。2020年も皆さんの取り組みを追っかけて行きたいと思いますよ～。よろしくお願い致します（\*^\_^\*）

