

ぬちぐすい新聞

令和 2年 2月 第32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）



沖縄市与儀にサロン「ゆんたくひんたく」が！！

地域の集いの場「ゆんたくひんたく」に行ってきました～！12月からスタートし毎週木曜日 16時からの開催になっています。

カフェの様な落ち着いた雰囲気ですが、実はデイサービス事業所なんですよ～！向かいには比屋根小学校もあり、多世代の交流の場にもなりそうです！パンや野菜の販売もあるので、サロンに参加しながら買い物もでき楽しそうです！興味がある方、行ってみてくださいね♪



♪ゆんたくひんたく♪

場所：^{わん すたいる} デイサービス WAN STYLE
（沖縄市与儀 1-2-23）

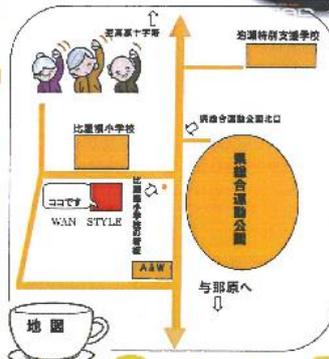
日時：毎週木曜日

時間：午後4時～5時30分迄

参加費：100円（お茶菓子代）

活動内容：百歳体操、将棋、囲碁、ランニングマシン

フットマシン、カラオケ、子供達との交流



沖縄市地域包括支援センター
東部南 担当：崎山
☎098-923-0553

SIXPAD フットフィット
足を置くだけで、歩くための
筋肉を鍛えられる器具



野菜の販売もあります



パンの移動販売！！

★沖縄市内で、地域の集いの場・サロンが増えてきていますよ♪「自分たちでサロンを作りた～いな～」と思っている方もいるのではないのでしょうか？そんな時にも市内にいる生活支援コーディネーターが皆さんの支え隊になれる事がありますよ～。
詳しくは、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせ下さいね(*^_^*)



12月、1月のコーディネーター報告! 今年の9月から西部地区交流会をスタートしていますが、生活支援コーディネーターとして気がついたことを報告したいと思います。(現在西部地区交流会では2つのテーマで話し合いをしている「①簡単な外国語会話②ちょっとした悩み相談」)住民同士のグループでテーマごとに話をしていましたが、困りごとを話すだけでなく、自分の地域で工夫している事や知恵の出し合いも行っており、それを他地域の住民が地域に持って帰って実践したいという声もありました。交流会を通してお互いの地域の知恵(地域の宝物)の共有を行うことができているんだな〜と気付きましたよ。各地域の「知恵と工夫」を報告・共有していくことが「いつまでも暮らし続けたい沖縄市」へと繋がっていくんですね〜。今後も、ぬちぐすい新聞やまるラジ、西部交流会を通して地域の宝物を発信していきたいと思っています!

さまざまな場所で地域の宝物(知恵と工夫)を取材していきたいと思っています。小さな活動(普段の井戸端会議など)でもオッケーです!情報お待ちしています(*^_^*)

包括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!

みんなで仲良く健康づくり〜37 運動〜

沖縄市民・市内在勤の方は自治会への加入・未加入を問わず参加できます。ご家族・ご友人と楽しく健康づくりに挑戦してみませんか?参加を希望される方は、各自治会事務所または市民健康課へお問い合わせ下さい (*^_^*)

★カローリング★2/19(水) 14時~16時「センター公民館」

★ロコモティブシンドロームの予防★3/3(火) 14時~「胡屋公民館」

★ヘルシークッキング★3/10(火) 10時~12時「園田公民館」

★グランドゴルフ★3/7(土) 10時~「八重島公園」

3/15(日) 9時~12時「八重島公園」

※上記以外の自治会でも色々な37運動やっていますよ!

お問い合わせ先:

市民健康課 健康推進係: 098-939-1212 (内線 2243)

※開催日時・実施内容は変更になる場合があります。



昨年のようす

〜 GoGo25!! 〜

ふるさと祭り東京 2020 に行ってきました〜♪全国のお祭りを見たり、美味しい丼を食したり・・・充実した時間を過ごしました。そこで園田自治会の末吉自治会長ともお会いすることができましたよ〜!! 全国的なイベントで沖縄のエイサーを見ることができ、改めて沖縄文化の素晴らしさを感じましたよ〜!



「まるラジ」
FMコザ 76.1
毎週火曜日
10:30~放送中
地域の情報発信♪



これってどうということ?こんな記事載せてほしい!! 等気付いたこと教えてくださいね〜☆