

ぬちぐすい新聞



令和 2年 3・4月 第33号

特別版

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）



地域と繋がる「ふれあい農園」をチェケラ〜♪

コザ小学校の「ふれあい農園」におじゃましました〜！
今回、コザ小6年生の児童が「ほうれん草」と「だいこん」
を収穫していましたよ〜！地域住民や自治会長が水やり等
行い、収穫の仕方など助言している様子に地域とコザ小児
童が繋がるステキな活動だなあと感じました♪



収穫した野菜はどうするの??

また、収穫した野菜をどうするのか？と聞いたところ授業参観や小学校の行事の際に
保護者に販売したり、職員に販売したり、中央パークアベニューにある高齢者サロン
「ゆんたくまちや」でも販売しているとのこと！！！！売り上げで、肥料や種などを購
入し、また野菜を育てていくとのことでした。地域の子も達が育てた野菜が地域の方
の食卓に並ぶ・・・このサイクルがとても素晴らしいですね〜！！！！畑には他に
も、「にんじん」や「たまねぎ」「ブロッコリー」「キャベツ」などが植えられていまし
た！！次の収穫も楽しみです（*^_^*）

立派な地域の畑でした♪

売り上げが
肥料に！
そして新たな
野菜が・・・



みんなで収穫〜♪



わたしも、収穫
のお手伝い！
包括でも、
大根葉ゲット
美味しく
頂きました♪



八重島自治会長、
嘉間良自治会長もお手伝い



ふれあい農園 ステキなサイクルの巻



老人クラブの帰りに、買い物！
子ども達が作った野菜を購入！



出荷中



みんなで元気に！！「健康クラブパンダ」

一番街で元気に活動中の健康クラブパンダですが、これまで活動していたベビー用品パンダの閉店が決まり、参加者で話し合いが行われました。「せっかく皆で集まっている。これからも同じように体操を続けたい！！ここでの仲間もいる。この集まりが無くなると寂しい」との声から、活動場所を皆で検討し、交渉などを行っていきました・・・

そして！！3月より活動場所と曜日が変わり・・・
毎週月曜日の午後1時半から午後2時半、
中央パークアベニュー入り口にあるFMコザのロビー
にて元気に活動継続が決定しました～(*^_^*)

年齢関係なく、どなたでも参加できる活動です。
お気軽にFMコザまで来てみてくださいね～♪



健康クラブパンダ：毎週月曜日、午後1時半～午後2時半
場所：FM コザ ロビー(中央パークアベニュー入り口)

活動内容：ペットボトル体操、うちなあぐちラジオ体操、ちゃーがんじゅう体操



NEWS！「沖縄市循環バスのルートが増えました」

これまでの「西部ルート」と「中部ルート」に加え、新たに4月から「北部ルート」と「東部ルート」がスタートします。無料乗継券もあるので、(西部ルート)市役所や市立図書館からの乗り換えで、(北部ルート)かりゆし園や、ちゃんぷる一市場に、(東部ルート)県総合運動公園等に行くことができるようになったんですよ！新しい活動が見つかるかも！！乗ってみてくださいね♪

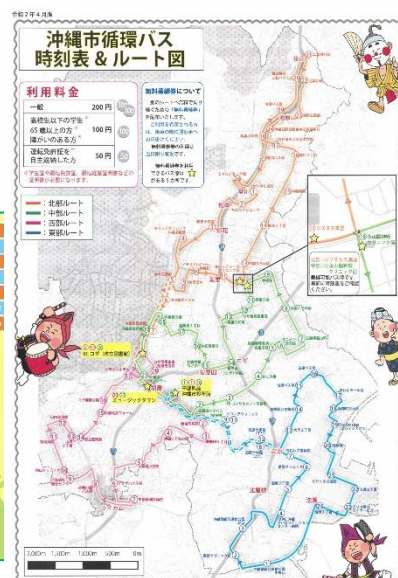
【料金】一般：200円

※65歳以上、障がいのある方：100円

※運転免許証を自主返納した方：50円

(※割引を受けの方は運転免許証などの証明書が必要です)

詳しくは
これに
載ってるよ



これってどういうこと？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～☆

地域の宝物発見(*^*)♪

胡屋の住宅地にある食堂「平和食堂」に行ってみました！！
コザの裏側でも取り上げられましたよ～。骨汁は売り切れ
になることも！肉そばも美味しかったな～★

平和食堂は、地域の方が通い、常連さんがたくさん来る、やさしい
雰囲気の食堂です。山内さんの人柄や笑顔に惹かれて会いに
来る方も多いのではないかと思います！！私もファンの
一人ですが(*^*) 地域の方がそこに行くと
ホッとしたり、約束せずとも住民が集ってきたり
するような場所。地域の宝物だなあと感じま
した！！【定休日：毎週水・日曜日】



センター地区で37運動開催 ～カローリング大会～



2月にセンターにて沖縄市37運動が行
われました。今回はカローリング大会・
個人戦になり、参加者の皆さん頑張って
得点を狙っていました。中には足や腕の
痛い方もいましたが、参加者同士で声を
掛け合いながら、全員参加で進めるこ
とができました～♪また、お菓子や手作り
おやつ持ち寄りもあり、ゆんたく会も盛
り上がっていましたね！

次の37運動も楽しみです♪♪

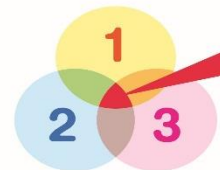
新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避け ましょう！

- ①換気の悪い
密閉空間
- ②多数が集まる
密集場所
- ③間近で会話や
発声をする
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。



3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い！

※3つの条件のほか、**共同で使う物品**には
消毒などを行ってください。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省 コロナ

検索



～ GoGo25!! ～

みなさんには何が見えますか・・・？

花びらの一部が熱帯魚に見えませんか！？普段
見かける花もじっくり見てみると、別のものに
見えてくることがあります。散歩にでかけた際
など、面白いお花など見つけたら是非、包括
SC（生活支援コーディネーター）比嘉に教えて
くださいね～！！



「まるラジ」
FMコザ 76.1
毎週火曜日
10：30～放送中

これってどういうこと？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～☆

感染症対策へのご協力をおねがいします

！手洗い

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

ドアノブや電車のつり革など様々なものに触れることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。

外出先からの帰宅時や**調理の前後**、**食事前**などこまめに手を洗います。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

2



手の甲をのばすようにこすります。

3



指先・爪の間を念入りにこすります。

4



指の間を洗います。

5



親指と手のひらをねじり洗いします。

6



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、
清潔なタオルやペーパータオルで
よく拭き取って乾かします。

首相官邸
Prime Minister's Office of Japan

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

厚労省

検索

