

ぬちぐすい新聞

令和 2 年 7 月 第 35 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）



ぐんぐん育つ！！野菜発見！！

コザ小学校の敷地内にある地域の畑「コザ小ふれあい農園」地域の方々が畑で野菜を育てています。今回、嘉間良自治会の普久原自治会長の案内の元、包括中部南の生活支援コーディネーター森山さんと畑を見学しました。

「ふれあい農園」には自治会(嘉間良・八重島・センター・住吉)ごとの畑スペースがあり、植えられている野菜も様々です。見ているだけでもワクワクしますよ～。畑に興味がある方、何かお手伝いがしたいなあ～と考えている方どしどしお声掛け下さい！

水やりのお手伝いも募集中ですよ～♪

気になる方は包括西部北：比嘉まで連絡下さいね～！



「八重島高層住宅」や「ゆんたくまちや」へ出荷する事もあります！



これまで「ふれあい農園」を取材する中で
見つけた野菜・果物一覧

- ・オクラ・パッションフルーツ・レモン・ゴーヤー
- ・すいか・ブロッコリー・大根・ほうれん草・なす
- ・きゃべつ・にんじん・玉ねぎ・じゃがいも

他にもあったと思いますが・・・

覚えきれない程の種類が畑で育っています（笑）

地域の宝物発見(*^_^*)♪

去った3月に、中の町の「NPO 法人ゆくり」が布マスクの作成を通して、地域交流を行いました。今回は「ももやま子ども食堂」の子ども達と共にマスク作成！男子中学生3名が一生懸命マスク作りする姿にあっパレです！！「ゆくり」には近隣の方が遊びに来ることもあるそうですよ～！また、気軽に休める様、ベンチの設置も計画しているとのこと・・・今後、多世代が気軽に集える様な地域の憩いの場になっていくと良いなあと思います！



看板はゆくり
「ゆくりに来る」
地域の方に書いて
もらっています！
素晴らしい！



NPO 法人ゆくり：

沖縄市上地 1-13-28

／ **お家** の中でも **油断大敵!** ／

熱中症予防も家庭から!

1

室温チェック!

部屋の温度はこまめにチェックしましょう。



2

上手にエアコン!

室温 28℃を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。



3

しっかり栄養!

日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを心がけましょう。



4

さらに脱水症状には注意!

お家の中でも、特に風呂やキッチンでは温度と湿度が高くなりがち。入浴前後や調理をしながらも水分補給をしましょう。



ご家族にこんな方がいたら特に注意!

- 高齢者
- 幼児
- 肥満の人
- 普段から運動していない人

高齢者
汗をかきにくく、のどの渇きや暑さを感じにくいので、1日1回汗をかく軽い運動と、こまめな水分補給を忘れずに!

幼児
体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすいです。お子さんの顔色の変化や汗のかき方を十分に観察しましょう!

マスク熱中症にもご注意ください!!
マスク着用時はのどの渇きを感じにくいので意識して水分をとろう!

～ GoGo25!! ～

緊急事態宣言の中、自粛期間。
みなさんはどう過ごしましたか?
私は、スーパーに並んだ梅を見て、
フルーツ酢作りをしたいなあと思い立ち
梅酢シロップを作りました～♪
後は1ヶ月容器を振って寝かせるだけ・
・・・早く飲みたいなあ (*^_^*) 笑



「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ね～☆