

ぬちぐすい新聞

令和 2年 10月 第37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）



胡屋自主防災組織～災害対応訓練(イメージTEN)～

9月、胡屋自治会にて防災訓練（机上訓練）が行われました。地震災害後に公民館に集合したことを想定し、安否確認や地域の現状把握を誰がどのように行うのか、家屋倒壊や、火災にどのように対応するの（人手、物資など）等をグループで検討しました。加え季節感等もグループごとにカードにてランダム決定。私の参加する班は「10月・土曜日・夕方・晴れ」の状況を想定し土曜日は学校や市役所が休みだから人手は望めないね！といったように検討していきました。また、今回は住民の他にも胡屋自主防災組織と協力する協定締結事業所からも参加があり幅広い意見のやり取りが行われていました。改めて、日ごろから防災の意識を持つことや日常での繋がりの大切さを感じています。



中の町願寿会長寿あやかりの会～皆に会えて涙うるうる～

中の町願寿会（老人クラブ）では今年4名の方が90歳を迎え、表彰が行われました。受賞者インタビューでは、「みんなの顔をみて元気をもらった。これからも頑張ります」「こんな大きな賞もらってありがとうございます。」などの声が聞けた。コロナ禍で顔を合わせる事がこれまでに比べ容易くない状況である。その中で先輩方が元気そうにしている姿、久しぶりに皆の顔を見られ元気が出た！と眩く姿を仲間たちが嬉しそうに見つめる姿。「生きる」とはこういう事なのかなあと思う場面でした。今回、新90歳の表彰と合わせ、中の町願寿会を引っ張ってきた願寿会元会長の久高さんと、元副会長の比嘉さんへも感謝状が贈られた。また、会長・副会長を支えてきた奥様方への感謝で願寿会より花束贈呈もありました。人は一人きりで頑張っているのではないんだなあともたまたま気付かされる出来事となりました。



久高さん夫婦



比嘉さん夫婦



※写真撮影の為マスクを外しています。

～ GoGo25!! ～

かたぶいが多いなあ～
朝干してきた洗濯物が・・・。
がっかり！なんて事も多いですよ
ね！今回は、かたぶいのお陰で大きな虹を見る事ができました。
がっかりする瞬間もあれば、喜びの瞬間もありますね (*^_^*) ♪



「まるラジ」
FMコザ 76.1
毎週火曜日
10:30～放送中

おうちでやっている事を見てもみよう！！

普段やっている事。実は身体の色々な部分、筋肉を使っています。

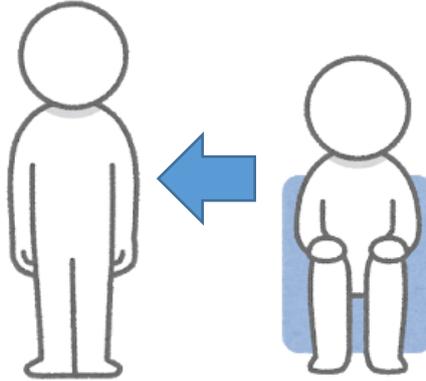
起き上がる

- ・腰やお腹の筋肉を使う
- ・股関節のやわらかさ



ゆっくり立ち上がる

- ・足腰、お尻の力
- ・お腹の力



声を出す(一人でも可)

- ・のどや口の筋肉
- ・だ液が出やすくなる
- ・病気の予防



カーテンを開ける

- ・腕の筋肉と関節の動き
- ・つかむ→指の力と関節の動き



太陽の光を浴びる

- ・生活リズムを整える



トイレに行く

- ・座る→足腰、お尻の筋肉
- ・ふんばる→お腹の力
- ・拭く→腕、指の力、関節の動き
- ・スポンの上げ下げ→足・腕の力、関節の動き
- ・流す→腰の動き、腕の力、関節の動き
- ・中腰→足腰の力



玄関のドアを開ける

- ・歩く→足腰の筋肉
- ・握る→指の力
- ・ドアの開閉→肩関節、腕の力、社会性・外との繋がりに



ラジオ体操

- ・身体を動かす
- 体力をつける
- 関節を動かす
- リフレッシュ



朝ごはんを食べる

- ・からだのエネルギー
- ・よく噛む事で口やあごの筋肉を使う
- ・だ液がでる
- ・よく噛むと脳にも良い



普段行っていることはありましたか？ 当たり前に取り組んでいることが、実は大事な事だったりしますよ～！ 日々の生活の中でこれらが継続できるように取り組めるといいですね～♪

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～☆