

ぬちぐすい新聞

令和 2 年 12 月 第 39 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）



地域の宝物～自治会長いち推し～ 宮城 菊江さん(96 歳)

園田の末吉自治会長に誘われて訪問すると、息子さんが出迎えてくれました。そして奥から笑顔がステキな女性が出てきてくれました（*^_^*）宮城さんは園田地区で一番の先輩(最高齢者)だそうです。今年かじまやーを迎えました。普段は、縫い物や体操をして過ごしているそうです。毎朝 4 時に起床、7 時ごろにコーヒーを飲むのが日課となっています。健康・長生きの秘訣は？と尋ねたところ・・・「意識してないよ～気付いたらいつの間にか長生きしてたさ～」 「孫たちには元気でいてねって言われるよ～」と答えていました。意識しない事が長生きの秘訣・・・さすがです。地域の皆さん！情報まっけます♪



※写真撮影の為マスクを外しています。

中の町自治会(上地竹の会)じゅーしー配布

いってきまうす♪

毎年開催されていた「ふれあいジュシー交流会」ですが、今年は開催ができませんでした。上地竹の会(福祉連絡会)等でコロナ禍でもできる方法を検討し、今年度はじゅーしーを配布する事となりました。約 100 食分のお弁当が地域の方々に届き、「ありがとうね～」と笑顔が見られました。今回、上地竹の会・願寿会・婦人会など多くの協力の中、じゅーしーの配布が実現しています。じゅーしー調理チームや配布チームなど手分けしていましたよ～！

配布先での声で「その時（コロナが落ち着いたら）が来たら一緒に遊びましょう。絶対に集まろうね！」という言葉がとても印象的でした。また集まれるその日まで、みんなで健康に過ごしましょう！！



シニアカフェ～園田自治会～

生きデイ終了後、食生活改善推進員(食改)を中心にシニアカフェが開催されました。これまでは、調理実習の形で健康食の作り方を教えていましたが今年はコロナ禍で調理実習ができなくなってしまいました。コロナ禍でもできる方法として、調理は食改のみで行い、テイクアウトでの試食とレシピの提供、脳トレドリルを皆で行うシニアカフェの形をとっていました！コロナ禍でもできる活動を考えた食改の皆さんスゴいな～♪



中部農林高校 × 沖縄市地域 つながろうプロジェクト



県立中部農林高校の生徒たちとのコラボで「沖縄市の地域を元気にしよう」をテーマに「つながろうプロジェクト」と実施しました。新型コロナウイルスの影響で、気軽な交流が行えない中、どのような活動ができるのか生徒たちが考え、外出の機会が減ってしまった地域の方々へ、生徒が育てた「マリーゴールド」の苗と励ましの手紙を添えてプレゼントする事にしました。また、沖縄市のボランティア団体の方々が作成したブローチも一緒に配布しました。



沖縄市内の個人・子どもの居場所・福祉施設などにも届ける事ができました。たくさんの方の関わりがあり、会わなくても繋がる活動が実現できました。感謝

ブローチ寄贈があった、沖縄市のボランティア団体を代表して勝田さんに感謝状を贈呈しました♪

地域貢献で沖縄市の介護予防のお手伝い！！

昨年度、社会福祉法人緑樹会職員互助会より、「地域貢献」について相談を受けました。包括支援センター西部北の生活支援コーディネーターとして地域活動を見ていく中で、地域住民の介護予防に対する意識が高まっている事と、沖縄市が普及・推進している「いきいき百歳体操」の取り組みが広がってきている事を伝えました。それに伴い百歳体操を実施する際の重り（負荷調整重錘バンド）が不足していると伝えました。そこから、職員互助会で検討され、沖縄市へ重りの寄贈となりました。沖縄市の健康に繋がりますように！

※写真撮影の為マスクを外しています。



12月出演

諸見里自治会：知念会長
八重島自治会：親川会長



～ GoGo25!! ～

今回は、8.9月号に掲載していたミニトマトの件で「あのトマトどうなった？」とのリクエストがあったので（笑）報告です。10個のミニトマトができました♪収穫は11月に行いましたよ！12月現在も小さく実っています。どんな成長が見られるか毎日楽しみです。これからの季節にお勧めの家庭菜園はなんだろう～な～??



2ヶ月後

「まるラジ」

FMコザ 76.1

毎週火曜日

10時～放送中

市内の自治会長も

ゲスト出演中！

1月5日出演予定は

園田自治会：末吉会長

山里自治会：仲宗根会長

お楽しみに～♪

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～☆