

ぬちぐすい新聞

令和 3年 2月 第41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）



自治会長と地域を探検してみた♪

～第2弾～園田の巻～

園田の末吉自治会長と一緒に園田地域を散策しました。以前から、「かんだばー収穫」のお誘いがありましたが、雨の日が続き行けていませんでした。やっと先月晴れが続いたお陰で行く事ができました。収穫していると、地域の方が来て「こういう葉っぱが美味しいんだよ～」と教えてくれました。初のかんだばー収穫、初のパパイヤ収穫、はしごを使って木に登るのも初めてのことで初めてづくしでした。生活支援コーディネーターとして地域に関わるようになって色んな初めての経験をさせてもらっています。ちなみに、収穫した「かんだばー」は、ちょうど生きデイ(毎月第1・第3水曜日 10時～)に参加していた地域の方が喜んで持って帰りましたよ♪

色んな発見のある
自治会長との探検は
今後もつづく・・・
かもしれません(笑)



※収穫は持ち主の許可を得ています。



子どもから大人まで、だれでも見れるよ！！
みんなに知ってもらいたいなあ！！

「認知症パネル展 in 琉銀諸見支店」

場所：琉球銀行 諸見支店（沖縄市諸見里 3-1-9）

期間：令和3年2月1日(月)～2月12日(金)

内容：認知症について

「認知症パネル展 in 沖縄市立図書館」

場所：沖縄市立図書館（沖縄市中央 2-28-1）

期間：令和3年2月26日(金)～3月24日(水)

内容：認知症についてのパネル展示、関連書籍の紹介など



図書館へは市内循環バスに
乗って行けますよ！！
「BCコザ(市立図書館)前」
・西部ルート・中部ルート
・北部ルートが通っています

～包括支援センター西部北からのお知らせ～

みなさんコロナ禍で外出を控えて運動不足になっていませんか？運動する場にいけないから運動しないのではなく、家でも出来る活動を行うように心がけましょう！炊事、洗濯、そうじ、水やりも、運動になっているんですよ～♪

また元気に再会できるようにしていきましょ～（*^_^*）

「転ばぬ先の杖！！」



筋カトレーニング

①膝伸ばしの運動

1.2.3.4

5.6.7.8

- ①ゆっくり膝を伸ばす。
- ②つま先を手前にピツ。
- ③ゆっくり下ろす。

②立ち座り運動

1.2.3.4

5.6.7.8

- ①ゆっくり立ち上がる。
- ③ゆっくりお尻をつける。

10回

公民館講座「フラダンス」in 園田公民館



園田で、待望のフラダンス講座が開催されました♪♪ スカートとレイも着けて、気分はフラダンサー！！基礎ステップから、「月の夜は」を1曲まるごと習っていました。落ち着いたら継続して習いたいね～といった声もあがっていました。公民館でできる活動の種類がどんどん増えていくといいですね～！



2月出演
 中の町自治会：照屋会長
 久保田自治会：佐和田会長



「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！
 3月2日出演予定は
 センター自治会：我喜屋会長
 南桃原自治会：島袋会長
 地域の情報盛りだくさん
 にお届けしますよ～
 お楽しみに～♪

～ GoGo25!! ～

この木なんの木？
 わかりますか～
 きじむなーが住んでいる
 のではないかと思うぐら
 い長い時を生きてきた
 がじゅまるの木です。
 神聖な空気を纏っている
 雰囲気でした～！！



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～☆