

ぬちぐすい新聞

令和 3年 11月 第45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

(山田 奈津美)

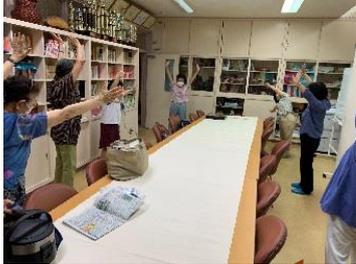


～各地域でステキな活動が始まりましたのでご紹介します♪～

紬(つむぎ)の会

毎週火曜日 午後2時～4時半

活動内容:手芸、茶話会、JAレインボー体操



「中の町公民館」

ゆんたくサロンつばき

毎週金曜日 午後2時～3時

活動内容:いきいき百歳体操、
かみかみ百歳体操



レインボー体操で健康づくりも行っています。
楽しみながら手芸に取り組んでいます。
「小物入れ作成中～♪」できあがりを楽しみます。

いきいき百歳体操 みんなで「筋力づくり」
「金曜日に来るのが楽しみだよ。」
と皆さん笑顔で参加されていました。

「サン介護マッサージ」

健康クラブパンダ

場所:中央1-18-7(元源河医院)

毎週金曜日 午後1時半～2時半

活動内容:ラジオ体操、パンダ独自体操、マッサージ師による講座や運動指導

ゆんたく～しながら
体操中♪



いきいき百歳体操

第2・4・5水曜日

午前10時～12時

活動内容↓

ちゃーがんじゅう体操、

いきいき百歳体操、

かみかみ百歳体操

「園田公民館」

囲碁サークル

毎週月曜日

午後1時～5時

活動内容:囲碁



筋力トレーニング中。 目指せちゃーがんじゅう！
「筋力がついて公民館まで歩くのも早くなりました」との声も聞かれました。

対戦中！
2人ともとても真剣です。
時々笑顔が見えますよ☆

認知症パネル展 in 中の町公民館

令和3年10月20日～10月29日の日程で「認知症に関するパネル展」を開催しました。公民館の一角を提供して頂き、来館した地域の方々が自由に見られるような形で行う事ができました。

認知症は、特別な病気ではありません。私たち自身や家族、身近な人など誰にでも起こりうる病気です。認知症に関する事で一人で抱え込まず「認知症地域支援推進員」にご相談ください。



沖縄市まるっとつながるラジオ

FMコザ 76.1 **まるラジ**

毎週火曜日 午前10時～放送中☆
第1火曜日担当です♪

この番組は、沖縄市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画・製作で地域の情報を発信する番組となっています。10月12日から新企画が始まっています。

その名も「**推しメン**」！

地域のボランティア活動をしている方や地域で頑張っている方、店舗経営をしている方など、ゲストでお招きし応援していく企画となっています。



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～☆

～ GoGo25!! ～

緑樹苑の出入り口付近に恐竜の様な花が咲いていました！

この花は、ゴクラクチョウカ属のストレリチアという花で、漢字で書くと極楽鳥花と書くそうです。

花言葉は、「輝かしい未来」、「寛容」、「気取った恋」、「恋の伊達者」の4つです。「輝かしい未来」は、鮮やかなストレリチアの花から、明るい希望があるイメージから連想されつけられたそうです。



～並べ替えクイズ～

問題: 下のひらがなを並べ替えると何と言う言葉が表れるでしょうか。

① たんぽけと ⇨ A.

ヒント: 竹で作られているおもちゃ

② うどんう ⇨ A.

ヒント: 体を動かすこと

答えは新聞内にあります。探してみてくださいね☆



A. ① たけとんぼ ② うんどう