

ぬちぐすい新聞

令和 4年 7月 第53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)



沖縄市 eスポーツ普及イベント ～ゲームで健康と脳トレ～

令和4年6月29日(水)に沖縄市老人クラブ連合会(かりゆし園)にて、株式会社リマープロさんなどで高齢者に向けたeスポーツの概要・作業療法との関連の講話や実際にeスポーツ体験のイベントが開催されました。eスポーツとは、「エレクトロニック・スポーツ」を省略した言葉で、コンピューターゲームやテレビゲームを使って行う娯楽、競技などスポーツ全般を指します。テレビゲームを通して他者と対戦や協力して一緒に遊ぶことで、「オキシトシン」が分泌され、不安の軽減やストレスの緩和、意欲や記憶力の向上などの効果があり、**認知症予防**や**リハビリ**、**高齢者のレクリエーション**や**健康増進**などで近年注目されつつあるスポーツとなっています。

スポーツゲームの中の1種類「バドミントン」の体験では、スタッフさんが横について操作方法やルールを丁寧に教えていました。



体験後には、トーナメント戦が行われ、市老連の方の実況などがあり、勝負が決まるとガッツポーズや悔しそうな姿など大盛り上がりで楽しんでいました。

地域の情報コーナー

中の町自治会 「清掃活動×弁当配布」



地域活性化に繋がる活動をしている団体の皆さんの協力の元、7月17日に地域清掃活動と併せてお弁当配布のイベント開催します。参加方法は、ご自宅から中の町公民館までの道のりの間にゴミを1つ以上拾って来ていただき、その後お弁当と交換という流れになります。**(お弁当は、ランダムにお渡しするため、種類を選ぶことは出来ませんので、ご了承下さい)**

日時：7月17日(日) 午前10時～12時

場所：中の町公民館

対象者：中の町住民のみ

※雨天決行、お弁当などは無くなり次第終了となります。

【協力団体&地域の飲食店】

予めご了承ください。

- ・タコライス 50食(飛尚会)・沖縄そば 50食(宮古そば 愛)・唐揚げ弁当 50食(鶏笑 胡屋店)
- ・特選ビーフカレー 50食(昭和レトロ)



園田自治会 「期間限定ラジオ体操」

期間限定ですが、夏休み期間中に公民館でラジオ体操を行います。普段、公民館に行かない方もこの機会に行ってみてはいかがでしょうか? (^)

期間：7月21日(木)～8月26日(金)

時間：午前9時から

場所：園田公民館 ※雨天、土日祝祭日、旧盆(8月10日～12日)はお休みです。





熱中症予防していますか？

梅雨が明け、一段と暑くなりました。熱中症は、屋外だけではなく屋内でも多く発生しています。

- ・こまめな水分補給
- ・炎天下を避ける
- ・風通しを良くする
- ・健康管理(睡眠や栄養をしっかり取る)

など各自で熱中症の予防を徹底していきましょう。

体調がおかしいな…と感じたら、

- ①涼しい環境へ避難
- ②脱衣と冷却
- ③水分や塩分の補給
- ④医療機関の受診

体調に異変を感じたら無理をしないようにしましょう。



もじいれクイズ 問題：□におなじひらがなを入れて言葉を完成させよう！

- 1 うく□□ 2 □じゃ□ 3 こ□□ん 4 □や□ん

☆第1回 めちぐすい講座のご案内☆ 参加者大募集中♡

【内容】地域の中で高齢者への見守りを行い、異変に気づいた時には声かけや相談機関への連絡など、高齢者の生活を支えていけるよう勉強会、情報交換会を行います。

テーマ「見守りサポーター養成講座プログラム説明」

【日付】8月25日(木) 【時間】10時～12時

【場所】緑樹苑 会議室(胡屋 7-2-10) 【参加費】無料 【参加人数】定員 10名

自治会長や民生委員、老人クラブの会長、地域づくりや地域活動に興味がある方など年齢性別問わず、どなたでも参加できる講座となっております、興味のある講座のみの参加も可能です。

申し込み期限は、日程の3日前までとし、参加人数にも制限がありますので、電話にてお早めに申し込みください。(定員に達した場合は受付を終了しますので、予めご了承下さい。)

申し込み・問合せ先：担当(山田) 098-988-5525



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～ ☆生放送でお届けしています☆

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。



介護予防がんじゅうポイント制度に活動者登録しませんか？

介護予防がんじゅうポイント制度とは、市内在住の65歳以上から活動者として登録ができ、やってみたい活動や趣味・特技など「できる事」を活かせるボランティア活動です。活動(地域貢献)することでポイントを貯めていき、年度末(毎年3月)に換金できる制度となっています。

例えば、高齢者の話し相手や高齢者のお宅のゴミ出し、介護事業所などでのお茶出しや花壇・庭の手入れなど、活動者が無理をせず楽しく生きがいを持ってできる目的での活動内容になっています。

「地域の役に立ちたい!」、「活動に興味がある!」という方がいらっしやいましたら一度、生活支援コーディネーター(山田)までご連絡下さい。

これってどういうこと?こんな記事載せてほしい!! 等気付いたことがありましたら教えてくださいね~☆

答え：1. れ 2. く 3. う 4. し