

ぬちぐすい新聞

令和 5年 8月 第66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)



健康クラブパンダ

6月30日(金)、高齢者サロン『健康クラブパンダ』にて沖縄市社会福祉協議会の災害担当をお招きし、災害に関連する勉強会が行われました。防災マップを活用して自地域の避難場所・避難所を把握することや防災食についてのお話でみなさん興味津々で聞き入っていました。

「～備えあれば憂いなし～」



『ローリングストック』をご存知ですか？

日頃食べているインスタントラーメンやレトルトカレー、缶詰、ミネラルウォーターなどを少し多めに買い置きし、賞味期限が近づいたら食べ、食べた分を買い足すという備蓄法のことです。

沖縄の食材(ポーク・シーチキンなど)

も備蓄食になるそうですよ♪



胡屋自治会 がじまる会

7月10日(月)、胡屋がじまる会(福祉連絡会)の中で防災訓練が行われました。地図を活用して危険区域や避難場所、避難所、コンビニ等のマーク付け(図上訓練)や備蓄食の試食などもありました。

台風、大雨、地震等の災害発生時に適切な対応が取れるよう防災への意識が高められる防災訓練でした。



非常時持ち出し品のチェックリスト

マッチやライター

ガス切れや湿気に注意。防水マッチも市販されている。



医療品

胃腸薬、消毒液、包帯、持病の薬など。



感染症対策

手指消毒液(アルコール)マスク、ウェットティッシュなど



懐中電灯・電池

夜間、すぐに手の届く場所に。予備の電池は少し多めに。



食料品

カップ麺、乾パン、缶詰、チョコレートなど。
※赤ちゃんのいる家庭は粉ミルク、ほ乳瓶なども。



衣類・運動靴

下着・雨具・ジャンパー・タオルなど。怪我を防止するため。



ヘルメット・軍手

落下物や飛来物から頭を保護するもの。ガレキの撤去や救済に、軍手のものを用意。



携帯電話充電器

充電器・モバイルバッテリーなど



缶切り

多機能のものが便利です。



貴重品

現金、通帳、印鑑など。



寝具

寝袋やサバイバルシートなど。



ラジオ

情報収集に欠かせない。電灯と一体型のものも便利。



飲料水

一人一日3Lが目安。



重さの目安は、男性で15kg、女性は10kg程度です。



いざというとき困らないために、非常持ち出し品を揃えておきましょう。家族構成を考慮して、各家庭で必要な物を加えましょう。

八重島自治会 七夕祭り



7月2日(日)、八重島が移転して初めての自治会行事『七夕祭り』を開催し、大人も子どもも合わせて20名前後が参加されました。

笹の飾り付けや短冊を吊るしたり、射的ゲームをしたり、七夕関連書籍の読み聞かせをしたり・・・子ども達が楽しめる遊びがたくさんあり、とても盛り上がりました♪



園田自治会 子ども食堂

7月25日(火)、夏休み期間中に行われる第1回子ども食堂が開催されました。メニューは、大人も子どもも大好きなカレーライス！夏休みということもあり、大勢の子ども達が自治会を訪れていました。

子どもたちからは「美味しい！」「やったー！カレーだー！」などの声が聞かれ、笑顔の交流が見られました♪



くしかわ看護専門学校の学生が2日間に亘って実習に来ていましたよ~/

7月20日(木)は1年生(伊禮門さん、又吉さん、具志川さん)3名、7月21日(金)は1年生(兼久さん、亀山さん、津嘉山さん)3名が来ており、地域包括支援センターの概要と実情に応じた多様な支援について学んでもらい、地域の方々が公民館などで日頃行っている「いきいき百歳体操」や「生きデイ」の体験などをしてもらいました。



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。



出演者大募集中/～



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～☆