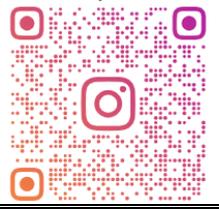


ぬちぐすい新聞

令和 6年 7月 第75号



公式Instagram



公式ホームページ

沖縄市地域包括支援センター西部北・西部南合同 見守りサポーター養成講座

ぬちぐすい座談会



6/13(木)、比屋根にあるケアハウスていんさぐぬ花(緑樹会施設)にて第1回ぬちぐすい座談会を西部北地区と西部南地区合同で開催しました。

第1回目は、『相談窓口について』をテーマ相談窓口として多くある中の3つをご紹介！『①高齢者の相談窓口、②地域の相談窓口、③障がいの相談窓口』についてを行いました！講座終了後には座談会の時間を設けておりましたが、終了予定していた時間をオーバーするほどの活発な質疑や意見交換をされており、とても大盛り上がり！第2回目は、7/11(木)『健診結果の見方、活かし方について』、第3回目は、8/8(木)『スマホ講座(初心者編)』となっていますので、ご参加希望の方は裏面の【電話番号】・担当(山田)までご連絡下さい♪

民間事業所とのつながり

65歳以上の方々の生きがいづくりボランティア活動『介護予防がんじゅうポイント制度』にこの度、緑樹苑デイサービスセンターさんが受け入れ機関として登録しました！



緑樹苑デイサービスさんのボランティアの依頼内容として、お茶くみや出し、誕生日会等のイベントでの余興などとなっています。ボランティア活動者募集していますので、気になる方・やりたい方がいらっしゃいましたら裏面の【電話番号】までご連絡下さい♪

市内在住の65歳以上の皆様へ

介護予防がんじゅうポイントを ごぞんじですか？

できることを活かして活動の場を広げていきましょう！

お手伝いの例

- 高齢者の話し相手 (外国語が話せる方、大歓迎！)
- 高齢者のお宅のゴミ出し
- 通いの場(高齢者サロンなど)へのお誘い
- 歌や手芸などの指導
- 介護事業所や高齢者サロンでの余興(踊りや楽器演奏など)
- 介護事業所などでお茶出し、花壇や庭の手入れ
- その他

やりたい活動・特技などをお気軽に登録してください！

貯まったポイントは年度末の換金手続きとなります。(年度内限度額 5000円)

権利擁護についての講話を開催！

6/10(月)にがじまる会(胡屋福祉連絡会)の中で、『権利擁護について』の講話を行いました。権利擁護事業にも様々な事業があり、その中で成年後見制度についても説明をしました。まだまだ知れ渡っていない『成年後見制度』を講話等を通して伝えていきたいと思っています(*^_^*)



6/18(火)に7包括の社会福祉士の定例会にて『防災について』の講話がありました。

4月の津波警報でより一層防災に関しての『自分の命は自分で守る』ことの大事さや自然災害への危機感を身近に感じながら講話に参加しました。

〈災害に対する4つの心構え〉

- 1.「自分の命は自分で守る」ことを最優先に行動！
- 2.災害を甘く見ない！
- 3.地域のみんで協力することも大切！
- 4.事前の準備が大事！

非常用トイレのデモンストレーションの様子！

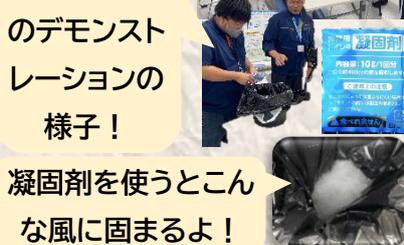
凝固剤を使うとこんな風に固まるよ！



6/19(水)に包括と障がい委託相談員との合同勉強会にて『事業内容の紹介』をテーマに開催されました。

毎年、お互いに連携がスムーズに取れるよう顔の見える関係づくりやお互いの事業を知ること、交流ができる勉強会になっています。

勉強会に参加し、お互いの事例を通して情報を共有しあったりすることで、どのような動きをしているのかを知り合うことができています。これからも多職種・多専門分野等の方々と顔の見える関係づくりをすると地域づくりがやりやすくなると感じました！



★第5回 さわやかカフェ(認知症カフェ)★

6/26(水)に第5回さわやかカフェを開催しました。

今回は、すこやか薬局登川店の管理栄養士(仲里さん)をお招きし、『認知症の予防する食と栄養について』をテーマに講話していただきました。

認知症の機能低下を防ぐ食事法『マインド食(飽和脂肪酸を減らし、抗酸化物質や食物繊維を多く摂る)』があることを知ることができました！生活習慣病も認知機能の低下や認知症になるリスクがあるそうで、生活習慣を見直すきっかけにもつながったと感じる講話でした(*^_^*)



基本の栄養バランス 『手ばかり栄養法 1日の目安量』

- 食品を栄養素の働き別に4グループ+調味料に分ける
- 自分の手のひらに合わせて食事量の目安とする

カルシウムを補給する	血液や筋肉をつくる(たんぱく質)
からだの調子を良くする	エネルギーや体温となる(炭水化物、脂質)
	調味料(塩分)



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~11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・製作し、地域の情報を発信する番組となっています。

YouTube やツイキャスから見れます。

また、見逃し・聞き逃しは YouTube

で『まるラジ』と検索すると見れるよう

になっています♪



出演者 大募集中/～

ニコニコ
～2525!!～

胡屋自治会 地域を元気にする『ゴーヤープロジェクト』

胡屋のゴーヤーでGO!

包括西部北と緑樹苑デイサービスに胡屋自治会から頂いた

ゴーヤーの苗を育てています！最初は成長せず、焦りましたが、無事大きく育ちますよ～😊



【発行】社会福祉法人 緑樹会 沖縄市地域包括支援センター西部北

【住所】沖縄市胡屋 7-1-28 【電話番号】098-988-5525

【担当地区】胡屋・園田・上地(中の町)・中央(センター)・八重島

【編集者】山田 奈津美(第2層生活支援コーディネーター)

