

ぬちぐすい新聞

令和 7 年 9 月 第 86 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
(嵩本 盛浩)



ろ・は・す 出前講座

8月7日(木) ろ・は・す にて出前講座が行われました。講座内容は、長生きの為の食べ方～健康寿命を保つ食事法～を看護師の西銘剛正先生にお話頂きました。生活習慣病を予防・改善するには、悪いものを避け身体に良いものを！まずは「果物好きな、まごはやさしい」（豆・ゴマ・海藻類・魚・キノコ類・イモ類）を積極的に取り入れていきましょう！私もその日の夕食はお魚・野菜を中心に、バランスの良い食事を心がけましたよ～♪(*^▽^*)楽しく継続して続けたいと思います！(^^)／



センター自治会 薬膳講座・ブッダに学ぶ幸せ講座

8月13日(水) 8月20日(水) にセンター自治会にて薬膳講座とブッダに学ぶ幸せ講座が行われました。薬膳講座は講師の久場良男先生から食材が持つ医療効果を教えて頂きました。お話の中で、全員がびっくりしたのは冬の味覚カニ！実は、「カニは身体を冷やす作用があるので気を付けましょう！」との事。中国では上海ガニを夏に食べて身体を冷やしているそうです！日本とは真逆ですね。

ブッダに学ぶ幸せ講座はセンター自治会横の西養寺 亀原了溪住職のお話でした。住職の声は、とてもおだやかで聞きやすく、ユーモアに溢れるお話に終始和やかな雰囲気の中で学ぶことができました。同じ志を持つ仲間と人間関係を築ける場所にひとは幸せを感じるそうですよ～♪(*´ω`*)





認知症サポーター養成講座 IN 海邦銀行泡瀬支店



8月7日(木)海邦銀行泡瀬支店にて認知症サポーター養成講座を行いました。今回は沖縄市地域包括支援センター中部北・東部北・東部南・西部北の合同開催で海邦銀行中部4エリアから総勢26名の方が受講されました。金融機関職員向けに、窓口での対応やATMの操作に困った方の接し方などの動画も視聴して頂きました。受講された方からは「窓口に来るお客様の対応に困ることがあったので大変参考になりました」「基本姿勢のポイントを意識して業務に活かしていきたい」などの感想を頂きました。地域における見守りを一層広げ、安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう！



中の町福祉連絡会(上地竹の会)IN 子ども食堂

8月21日(木) 中の町自治会にて毎月行っている福祉連絡会ですが、ちょうど子ども食堂と重なっていることもあり、今回は参加者でお弁当作りを行いました！おにぎりや唐揚げ、マカロニサラダの他に、上地竹の会メンバー手作りの大根漬け・どうるわかしー・パパイヤイリチーなどの沖縄料理も盛り込みました。デザートには手作りの白玉あんこもあって栄養満点のお弁当になりました！



【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】嵩本 盛浩(第2層生活支援コーディネーター)

