

敬老の日

ぬちぐすい新聞

September お彼岸

令和 8 年 9 月 第 98 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)

胡屋寿会 高齢期の健康管理に重要な食・栄養講座

01 BMI21.5未満(やせ)の健康リスク

栄養不足 筋肉たんぱく質分解 皮下脂肪減少 内臓たんぱく質分解 免疫低下、貧血 傷の治りが遅くなる

筋たんぱく質分解 筋量減少 身体機能低下 転倒、骨折のリスク 感染しやすい 床ずれがしやすい

02 食品摂取多様性アップのコツ 買い置き、ちよい足し

1 肉類 2 魚介類

サラダやあえ物のトッピングに 野菜炒めやみそ汁の具に

01 BMI25以上(肥満)の健康リスク

栄養の過剰・偏り 肥満 関節への負担！ 痛み！ 不活発、筋力低下

内臓脂肪蓄積 生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症） 血管硬化、動脈硬化の進行 合併症による身体機能低下

8 月 3 日（月）胡屋自治会にて「高齢期の健康管理に重要な食・栄養」の講座を開催しました。すこやか薬局管理栄養士・佐久川碧氏を講師に迎え、30 名の皆さんが参加しました。講座では、バランスの良い食事やたんぱく質、噛む力、共食の大切さに加え、水分補給や間食について学びました。参加者からは「プロテインは飲んだ方が良いですか？」「市販のしじみ汁を毎日飲んでいますが大丈夫ですか？」など、日頃の食生活について質問があり、健康への関心の高さが伺えました。毎日の食事を見直すことも、元気に過ごすための大切な一歩。無理なく、楽しくフレイル予防を始めてみましょう！

園田自治会 夏休み子ども食堂

8 月 14 日（金）園田自治会にて「夏休み子ども食堂」が開催されました。夏休み期間中は毎週月・木・金曜日に開催され、地域の皆さんや老人クラブの方々が協力して食事づくりを行っています。この日は麻婆豆腐を調理し、世代を超えた交流が生まれる温かいひとときとなりました。また、園田青年会に所属している大学生が学習支援を毎週火・木曜日に行っており、食事だけでなく学びや多世代交流の場にもなっています。こうした温かい居場所づくりを通じて、住民同士の絆もより一層深まっています。健やかな成長を優しく見守る、まさに「地域で子どもを育てる」素晴らしい取り組みですね。



センター自治会公民館講座「コザ小学校の歴史」



8月12日（水）、センター自治会にて、第1回公民館講座「コザ小学校の歴史」が開催されました。コザ小学校の上原校長先生を講師にお迎えし、コザ小学校が誕生するまでの歴史について、貴重なお話を伺いました。講座では、戦時中にコザ小学校が誕生したことや、当時は「コザ第一小学校」から「コザ第四小学校」までであったことなど、今ではあまり知られていない地域の歴史が紹介されました。また、コザが漢字で「胡差」と表記されていた時期があったことなど、初めて知る話も多く、参加者からは驚きの声が聞かれました。中でも心に残ったのは、地域の方々が学校を支え、寄付によって保健室や図書館が建設されたというお話です。子どもたちのために、地域一丸となって、学校を大切に育んできた歴史に思わず胸が熱くなりました。今回の講座を通して、昔から受け継がれてきた地域のつながりや、子どもたちを地域全体で支えるうねんちゅの心を感じることができました。



中の町福祉連絡会(上地竹の会)IN子ども食堂



8月20日（木）中の町福祉連絡会（上地竹の会）が開催されました。今回は、連絡会参加者で子ども食堂の調理に参加し、唐揚げやマカロニサラダ、卵焼き、ブロッコリー、お味噌汁など、子どもたちが喜ぶ料理を詰めたお弁当を約80食用意しました。できあがったお弁当を手にした子どもたちは、地域の皆さんと一緒に食事を楽しみながら、仲良くゆんたくタイム。お弁当は大人気で、あっという間に完食し、中には「おかわり！」と元気に声をかける子もいました。「とっても美味しかったです！」という子どもたちの声に、調理を担当した皆さんも嬉しそうな表情。食事を囲むことで自然と会話が生まれ、子どもたちと地域の皆さんが交流を深める、笑顔に溢れた楽しいひとときとなりました。



【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)

