

ぬちぐすい新聞

平成 29 年 8 月 第 2 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

(比嘉 久美子)



第 4 民児協施設見学☆

7月14日(金)社会福祉法人緑樹会の施設見学に来ていました♪
特別養護老人ホーム、デイサービス、居宅介護支援事業所、ヘルパー事業所、学童を包括職員(山城・比嘉)で案内して周りました。



中の町・センター・胡屋・住吉・室川地区の民生委員児童委員協議会の皆さんと一緒にハイチーズ♪♪中部南のコーディネーター森山さんも駆けつけてくれました😊



～ ぬちぐすい講座 ～

☆参加者募集中!! ☆参加費無料 ☆年齢制限なし

内容:地域の中で高齢者への見守りを行い、異変に気付いた時には声掛や相談機関への連絡をする等、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。

沖縄市が好きな方♡地域づくり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ます♪♪

第 2 回は 8 月 21 日(月)午前 10 時～12 時

テーマ「認知症予防について～認知症サポーター養成講座」

場所:ケアハウスはいびすかす 1 階 会議室(胡屋 7-1-21)

申し込み・問い合わせ先⇒ 担当:比嘉(098-988-5525)



世界一達成に向けて、
デイサービスの利用者さんと
一緒に折り鶴を作りました～♪
9/7(木)14:30～15:30
沖縄市体育館にて測定式があります。

めざせ折り鶴ロープ

9.7km(35万羽)



園田じゅーしー会

～ 地域の宝物発見(*^_^*) ～

平成 29 年 4 月に園田公民館にてじゅーしー会が開催されました。地域の方が育てた野菜も使っており、料理の話などで盛り上がりました～。和気あいあいとした雰囲気でおかわりもたくさんしてしまいました～笑♪♪じゅーしー会終了後には末吉自治会長や、参加者と一緒に参加できなかった方の家にじゅーしーを持って訪問。とても喜ばれていました♡



くわっちーさびたん😊



熱中症 予防



こまめな水分補給



炎天下を避けよう



風通しを良くする



健康管理 (睡眠・栄養しっかり)

※熱中症は、室内でも多く発生しています。

夜も注意が必要です。



!!おかしいな!!と感じたら...

- ①涼しい環境への避難
- ②脱衣と冷却
- ③水分や塩分の補給
- ④医療機関を受診

ニコッ
～ GoGo25!! ～



島豆腐のカプレーゼ風♡

暑い日が続いていますね。最近、夏バテぎみで、食欲がおちてきています(>_<) 体力が落ちないようにしたいものですね。今回はそんな私が最近ハマっている一品を紹介します。あっさりしていて食べやすいです!!材料はスライスチーズ、トマト、バジルそして「島豆腐」。食べやすいサイズに切って盛り付けてできあがり♪
味付けは塩コショウとオリーブオイルで!
みなさんの夏バテ予防料理は何ですか?

これってどういうこと?こんな記事載せてほしい!!等ご意見ご感想、アイデアお待ちしております☆