

# ぬちぐすい新聞

平成 29 年 11 月 第 5 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)



9 月 1 日は「防災の日」・11 月 5 日は「津波防災の日」

9 月 22 日「沖縄市避難行動要支援者避難支援事業」ワークショップが行われました。

緊急時の移動の方法を実践を交えて勉強しました。

災害時に関する研修

①「リスクに備え、安心して住める  
まちづくりを目指して」

11 月 11 日(土)14:00~16:00  
(社会福祉センター)

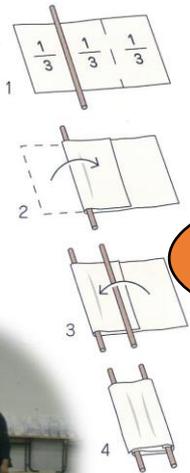
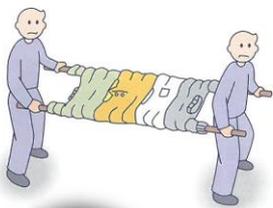
②「絆でつなぐ街づくり」

11 月 22 日(水)14:00~16:00  
(沖縄市民会館中ホール)

## ● 簡易たんかのつくり方

① 衣類を使用する

② シーツを利用する



ゴミ袋を利用した  
たんかです!



家や道にある物でたんかが作れることがわかりました~(笑)



のぼり等に使われる  
竿を利用!!  
弱い素材の為 8 名  
で持ち上げます。



ワークショップで貰った非常食。  
実際に作り食べてみました♪  
(熱湯だと 15 分、水でも 60 分でできます)

## 西部北にて非常食の試食会♪

パン美味し~!!けど  
水分がとられるね笑

ピラフは濃いめ  
の味付けだね~



## ～ ぬちぐすい講座 ～

10月23日(月)第3回ぬちぐすい講座開催しました。  
「相談窓口(障がい・高齢)について」をテーマに講座を行いました。



### 高齢

介護保険サービス・認知症・地域の気になる高齢者・地域のサークルについて等お気軽にご相談ください。

沖縄市地域包括支援センター西部北(988-5525)

### 障がい

障がいを持つ方やそのご家族、地域住民からのご相談に基幹相談支援センター(1か所)と委託相談支援事業所(5か所)にて障がい者の相談窓口を設けています。

また、障がい福祉課窓口では、委託相談員が月～金曜日(午前9時～午後5時15分)までの平日、日替わりで相談を受けています。

詳しく知りたい方は→基幹相談支援センター(障がい福祉課向かい)894-6120

### 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け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♪♪

次回は12月18日(月)午前10時～12時

テーマ「相談窓口(社会福祉協議会)」

「生活支援コーディネーターについて(仮)」

場所:ケアハウスはいびすかす会議室(胡屋7-1-21)

申し込み先⇒担当:比嘉(098-988-5525)



### 西部北のハロウィン♪♪



トリック  
オア  
トリート!!

普段から、年齢に関係なく気軽に顔をだせるような、地域に開けた包括支援センターを目指ま～す。

ゆたしくうにげ～さびら(\*^^)v

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☆

### ニコ^^ ～ GoGo25!! ～

生活支援コーディネーターの比嘉です(^^♪

沖縄ジョギングパトロールの登録を行いジョグパト隊員になりました。

今後、このビブスを着けて地域を周りま～す!!見かけた際は声をかけてくださいね♡♡

※ジョグパトの目的・・・子どもから高齢者まで、犯罪の予防と見守り。防犯に対する関心や意識を高める。



興味有る方は社協までお問い合わせ下さい♪