

ぬちぐすい新聞

平成 30 年 3 月 第 9 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）



ぬちぐすい講座（介護予防について）

2月26日（月曜日）、ケアハウスはいびすかすにて、第5回ぬちぐすい講座が開催されました。今回は「介護予防について」参加者と講座や情報交換、いきいき百歳体操の実践を行いました。沖縄市基幹型地域包括支援センター職員からの講話があり、沖縄県の平均寿命と健康寿命の状況（2010年時点）が示され、沖縄県は「平均寿命は長い、健康寿命は短い（日常生活に制限のある不健康な期間が長い）」との説明を受けました。また、健康寿命を延ばす運動の一つとして沖縄市で推奨されている「いきいき百歳体操」も体験しました。重りを使用して負荷をかけての運動。じわじわと腕や足に効いている感覚がありました～！体操等、地域で取り組みを希望される方団体等、お気軽に包括へ相談下さい。

自分の状態を知る簡単セルフチェック✓

- ☐ 「体重が減った」
- ☐ 「疲れやすくなった」
- ☐ 「握力が弱くなった」
- ☐ 「歩くのが遅くなった」
- ☐ 「外出が減った」

フレイルとは・・・加齢に伴い筋力や活力が衰えた身体の状態（虚弱）

※5つのうち3つ以上ある方を「フレイル」

1つか2つかある方は「フレイル予備軍」として

います。
運動週間・食習慣・社会参加などにより改善が可能です♪



いきいき百歳体操も、健康体操も自分のペースでできる体操なんだね～♪

健康体操 in コザ中学校体育館

日程：毎週月曜日 午後8時～9時半頃

場所：コザ中学校 体育館（胡屋）

参加費：月 500 円

対象者：だれでも可

送迎：なし

担当：大城 信男

準備するもの：初回参加時に確認下さい

参加希望者は直接、開催日にコザ中体育館へ来て下さい。

運動は勿論、身体の痛みなどお悩み相談も行っています。日常的な身体の動かし方も相談できるようですよ～😊また、無理はしない、継続できることが大事、自分のペースで運動をしてもらう様声掛しているとのこと。興味がある方は是非参加してみてください～い。



胡屋公民館まつり
2/10・2/11

西部北ブース
もありました♪



生きがい事業及び老人クラブ
「合同作品展」 2/24・2/25

折紙講座体験
素敵なお雛様がで
きました(^.^)♪



生きがいづくり支援事業では、おおむね 60 歳以上を対象にした趣味活動、健康づくり等教室を開催しています。会員外でも参加できる講座が多数あります。お気軽にお問い合わせ下さい。

委託先：沖縄市老人クラブ連合会(938-1250)

～ 地域交流・行事の案内 ～

「包括支援センターPR イベント」

日時：4/26・4/27

午前 10 時～午後 4 時

市内 7 箇所にある包括支援センターの
PR イベントを開催します。

場所：沖縄市役所 市民ホール

カレーパーティ(収穫祭)
In 中の町ようちえん
願寿会、上地竹の会が
招待されました～♪

地域子ども達が連れ去り被害に遭わ
ないための合言葉「いかのおすし」

ついて **い** **か** ない
の らない
お お声で叫ぶ
す ぐ逃げる
し らせる



「情報ボックス」

福祉情報(ぬちぐすい新聞
ぼらなび等)などを広く市民
に提供し、市民参加による
「福祉のまちづくり」の推進を
図ることを目的に設置します。

詳細については包括まで！

設置協力企業・事業所募集中!!

～ GoGo25!! ～



社会福祉法人緑樹会の一
角に美しい椿が!!
タイミングよくたくさ
んの椿をみる事ができま
した!! ラッキー(^_^)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☆