

ぬちぐすい新聞

平成 30 年 11 月 第 17 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)



「モーニング太極拳」in 沖縄市営体育館前



毎朝 5 時 45 分から 6 時半ごろまでやってま〜す！

毎日朝 5 時 40 分から沖縄市営体育館前にて太極拳を行っています。(雨天時は屋根がある所に移動しています)早朝に行う太極拳、すがすがしい気持ちになりました！

太極拳後はコザ運動公園を利用する皆さんと合流し、ラジオ体操も行なっています！

取材した日はたまたまコーヒータイムがあり、一緒に参加させてもらいました♪コーヒータイムは、週 1 回程度参加者同士の持ち寄りで行っているようです♪太極拳のメンバーだけでなく、運動公園でウォーキングやトレーニングしているメンバーも合流していました。



参加希望者は直接
沖縄市営体育館へ
レッツゴー！！誰でも
参加できますよ！
初心者大歓迎(*^_^*)

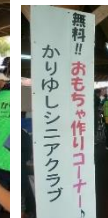
交流の輪が広がる

素敵な集いの場でした！



福祉まつり(10/13.14)

第 35 回沖縄市福祉まつりが美里公園にて開催されました。福祉施設・団体の展示、民生委員の金魚すくい・相談コーナー、かりゆしシニアクラブのおもちゃ作りなど、とても盛り上がっていました♪学生や一般のボランティアも参加しており、皆で作りに上げている、まつりだなあと感じました！



オキナワクリーンヒーローズ

仮装してヒーロー活動(ゴミ拾い)を行なう団体です！活動に興味がある方、沖縄市社会福祉協議会までお問い合わせください！

☎937-3385

おきはカフェ in おきなわ city-hall ～認知症の予防に脳トレ・筋トレ・笑いトレ～

10 月 10、11 日に沖縄市役所にておきはカフェが開催されました。今年は予防をテーマに認知症についての展示、認知症予防運動の体験(コグニサイズ、スクエアステップ)、食生活改善推進員によるヘルシーメニューの試食などが行なわれました。11 月 25 日にはラン伴が開催されるので是非応援に来てくださ〜い！



とも ラン伴2018

11/25(日)15:00

パーチェ山里スタート

ゴールは中部徳州会病院(15:20 頃)

ラン伴は認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し認知症の人もそうでない人も自分の意思でタスキをつなぎ日本縦断するプロジェクトです。



2017 年の様子

かりゆしシニアクラブ運動会

気持ちいい風を感じながら開催された、運動会。今年のかりゆしシニアクラブ運動会では初のプログラムとして仮装行列が楽しく実施されました。また、かりゆしシニアクラブだけでなく、子ども会、婦人会、青年会なども参加し他世代交流でも盛り上がっていました。参加する側も応援する側も元気になれるような運動会でした！参加したみなさんお疲れ様でした～(*_*)



移動式えっちゃんハウス in コルサ

沖縄市を拠点に活動しているママさんサークル「えっちゃんハウス」が開催する女性の一步を応援するイベント、移動式えっちゃんハウス(フリマ)の紹介♪託児システムや飲食、ハンドメイド、マッサージ、ワークショップなど内容も充実！様々な年代の方が参加しており、今回は沖縄市内で活躍するかまどおばあも出店(草あみのへびや、PPバンドで金魚作り体験)していましたよ～！

次回は11月27日11:00～16:00
うるマルシェ(うるま市前原183-2)



～ GoGo25!! ～

このお花、、、何かわかりますか??
なんと!!!桜なんです!
季節はずれの開花～
台風後に、桜が勘違いして花を咲かせていると情報が入ったので見に行きました。
1月にも咲くのかなあ…?



めちぐすい講座 受講者募集中

住み慣れた地域で「あんしん」した生活が続けられるよう、自分自身のため、友人のため、隣人のために地域で出来る事などを考えてみませんか？めちぐすい講座では勉強会や情報交換会などを行います。

テーマ「相談窓口について(社会福祉協議会について/消費者トラブルについて)」

12/17(月)10時～12時

場所:ケアハウスはいびすかす会議室

どなたでも参加できます。お気軽にどうぞ～♪
申し込み・問い合わせ:比嘉(098-988-5525)

「まるラジ」始まるよ～!!

11月6日(火)10時半からFMコザ76.1にて地域情報を伝える番組が始まりま～す(*_*)西部北からは、生活支援コーディネーターの比嘉が出演しますよ!

FMコザ76.1

沖縄市まるっとつながるラジオ

まるラジ

毎週火曜日午前10時半～

地域の情報を発信しま～す♪

市内の生活支援
コーディネーター
が出演!!

10月のコーディネーター報告!以前より、西部北住民より相談があった高齢者サロンについて(回数を増やして欲しいという要望)、進展がありました。現在、沖縄市社会福祉協議会に登録する学生ボランティアの方が参加者の誘導や声掛けなどの活動を手伝っています。来月号では、学生ボランティアの記事を詳しく載せたいと思います。お楽しみに♪意見交換・交流会から何かが始まることもあります。このような意見交換・交流会へ参加したい、コーディネーターにも参加してほしい集まりがある!という方は是非!!生活支援コーディネーターの比嘉(☎988-5525)に連絡下さい♪

これってどういうこと?こんな記事載せてほしい!! 等気付いたこと教えてくださいね～☆