

ぬちぐすい新聞

令和 5年 1月 第59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

(山田 奈津美)



☆新年明けましておめでとうございます☆

今年も地域包括支援センター西部北をよろしくお願い致します。

2023年(令和5年)は卯年ですね☆

卯年の方の性格はもの静かで行儀がよく上品で繊細でとても保身的なため、争いごとや揉めごとを好まず自身に危険が生じることは避ける傾向があります。その反面、社交性豊かで繊細で独特な感性を持っているのであらゆる分野で活躍するそうです。ただし人の意見に流されやすく、また感化されやすい優柔不断で飽きっぽい一面もあり、いろいろな分野に手を出して中途半端に終わる傾向もあるので意識的に注意が必要だそうです。

卯年の人に関わらず、いろいろなことへチャレンジする時は中途半端に終わらず意識して最後まで成し遂げてみると何か良い事ことがあるかもしれないですね(*^_^*)



中の町自治会 ~公民館まつり~

12月11日(日)に公民館まつりが開催されました。1階の集会所では展示部門ということで紬の会(手工芸)の作品の販売ブースがあったり、願寿会(老人クラブ)や青年会、キッズデポ(出前児童館)、包括などのパネル展示がありました。また、1階駐車場で舞台部門ということで婦人会の「かぎやで風」で幕開け!多くの方々が来場し大いに盛り上がりエイサーと花火で幕を閉じました(*^_^*)♡



新春もちつき大会

センター自治会

日時: 1月7日(土)

午前2時~

場所: 一番街コザボックス前

対象者: センター(中央)住民



中の町自治会

日時: 1月7日(土)

午前9時半~

場所: 中の町公民館

対象者: 中の町(上地)住民



令和4年度 沖縄市介護予防出前講座開催しました！

◎沖縄市介護予防出前講座とは・・・沖縄市内の高齢者サロンおよびいきいき百歳体操等の介護予防活動を住民主体で行っている団体に対し、運動・栄養・口腔・メンタルヘルス・内服管理等の専門職種を派遣することにより介護予防の推進を図ることを目的としている講座です。

11月、12月にセンターさわやか会（老人会）のみなさんに「自分でできる膝・腰の痛みの予防～痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～」（理学療法士）&「しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持～認知症を予防するために～」（言語聴覚士）を受講してもらいました。参加された方々から「普段の生活の中で腰痛予防・膝痛予防ができると知り、自宅できる運動をやっていこうと思った。」や「難聴でも社会参加することで認知症予防になっていたたり、難聴にもいくつか種類があるということを知れてよかった。」などの声が聞かれとても好評でした。



令和4年度 生活支援体制整備事業 見守りサポーター養成講座

第5回めちぐすい講座のご案内

【目的・役割】地域の中で高齢者などの見守りを行い、異変に気づいた時の声かけや相談機関への連絡など、地域住民の生活を支えていけるよう勉強会や情報交換を通して学びます。

テーマ「高齢者サロンと見守りのつながりについて」

【日付】1月23日(月)※日程変更しました 【時間】10時～12時 【参加人数】定員10名

【参加費】無料 【場所】緑樹苑 会議室 【住所】胡屋7-2-10

どなたでも参加できる講座となっていますので参加ご希望の方・ご不明点等のある方は下記までご連絡下さい。

※感染症対策として参加者の人数制限を行っておりますので、定員に達した場合には受付を終了させていただく場合があります。あらかじめご了承下さい。 【申し込み・お問い合わせ先】 TEL:098-988-5525 担当：山田

沖縄市まるっとつながるラジオ

FMコザ76.1 **まるラジ**

毎週火曜日 午前10時～

☆生放送でお届けしています☆

この番組は、沖縄市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画・製作で地域の情報を発信する番組となっています。

★地域のお宝さん紹介★
室川地区から来てくれました♡



出演者大募集中/～

ニコニコ
～ 2525!! ～

緑樹苑では毎年みどり学童クラブの子ども達へ干支の絵を書いてもらいその絵を年賀状で使っています。とても可愛らしくて上手ですね(#^-^#)♪



これってどういうこと？こんな記事載せてほしい!! 等気付いたことがありましたら教えてくださいね～☆