

ぬちぐすい新聞

令和 5年 3月 第61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)



～『基本チェックリスト』について～

住民のみなさん令和4年度内の『基本チェックリスト』記入へのご協力ありがとうございました。住み慣れた地域で自分らしく安心して自立した暮らしができるよう健康講座や通いの場、地域活動趣味活動などへ積極的に参加し、生活機能の低下を防いでいきましょう。

令和5年度(4月以降)も引き続き通いの場(高齢者サロンやサークルなど)、各福祉連絡会、訪問時などでの『基本チェックリスト』記入にご協力よろしくお願ひします♥

項目	氏名	生年月日	年月日
基本チェックリストとは、65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、必要に応じて必要な支援やサービスを受けるためのツールです。25項目の質問で構成されています。			
1	年齢	性別	年齢
2	日常生活の自立状況	はい	いいえ
3	認知症の診断を受けていますか	はい	いいえ
4	本人の希望はありますか	はい	いいえ
5	家族や本人の相談はありますか	はい	いいえ
6	転倒を予防する対策をとっていますか	はい	いいえ
7	持病に合わせた服薬ができていますか	はい	いいえ
8	医師から処方されている薬を服用していますか	はい	いいえ
9	この3ヶ月に転倒したことはありませんか	はい	いいえ
10	転倒に対する不安はありませんか	はい	いいえ
11	1ヶ月間で1kg以上の体重減少はありませんか	はい	いいえ
12	最近よく寝ていませんか	はい	いいえ
13	食事前と比べて食後の体重は減っていませんか	はい	いいえ
14	お薬が飲まれていることありますか	はい	いいえ
15	1ヶ月以上外出していませんか	はい	いいえ
16	月に1回以上外出していませんか	はい	いいえ
17	散歩や軽い運動ができていますか	はい	いいえ
18	持病や健康状態を医師と相談して治療を受けていますか	はい	いいえ
19	持病や健康状態を医師と相談して治療を受けていますか	はい	いいえ
20	今年1ヶ月以内にお薬が処方されていますか	はい	いいえ
21	この3ヶ月に毎日の生活に支障が感じませんか	はい	いいえ
22	この3ヶ月にこれまで以上に生活が楽になりましたか	はい	いいえ
23	この3ヶ月に医師から処方されたお薬が飲まれていますか	はい	いいえ
24	この3ヶ月に自分や家族の生活が楽になりましたか	はい	いいえ
25	この3ヶ月に何か新しく学んだことがありますか	はい	いいえ

令和4年度「沖縄市暮らしの中のお宝発表会」

受賞者集合写真



包括西部北圏域からは「健康クラブパンダ」が表彰されました！



令和5年1月26日(木)「暮らしの中のお宝発表会」が沖縄市民小劇場あしびなーにて開催されました。地域には、日ごろの何気ない挨拶や見守り、ゆんたく、地域の活動など住民同士のゆるやかな支え合いがあります。その支え合いを「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し、個人(2名)および団体(8団体)が市長より表彰されました♥

園田自治会 老人クラブ ～視察研修～

令和5年2月21日(火)に老人クラブのメンバー26名ほどで首里城へ。首里城ではお互いに助け合い・支え合いながらコースをまわり、沖縄菜園ビュッフェ カラカラでバイキングランチ。その後、道の駅いとまんでお買い物もできました。約3年ぶりの視察研修ということもあり、バイキングの時には思い出話で盛り上がったそうです！



胡屋自治会 ～ジューシー会(弁当配布)～



ジューシー弁当とても美味しかったですねえ～(●^o^●)♡

令和5年2月13日(月)に約3年ぶりのジューシー会(弁当配布)がありました！本来であれば公民館で住民同士が交流しながらジューシーを食べるのですが、コロナが中々手強く…弁当配布という形でなんとか開催できました。



写真撮影へのご協力ありがとうございました♡

めちぐすい講座のご報告



認定証授与された方々です♡

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『めちぐすい講座』の全日程が修了しました。ご参加いただいた方々には『認定証』を授与し、誰もが住み慣れた地域で暮らしていけるよう地域づくりへのご協力とともに今後のご活躍を期待しています。また次年度(5年度)も開催を予定していますので、たくさんのご参加を心からお待ちしております！



みんなで情報交換しながら楽しく開催できました！



沖縄市まるっとつながるラジオ

出演者大募集中/～

FMコザ 76.1 **まるらじ**

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。



ニコニコ
～ 2525!! ～

みなさん3月ですよ～もうすぐ春ですよ～
年度締めと年度初めに向けてお忙しいみなさんへ美しい桜で癒しをお届けします(*^_^*)～友達100人できるかな～♪



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～☆