

レクリエーション大会

去る1/14(土)沖縄市老人クラブのレクリエーション大会が、沖縄市民会館中ホールで開催されました！
これまで何カ月も練習してきた成果を、各老人会ごとに発表をしていました。練習にお邪魔した際に、「こうした方が綺麗だよ。」など声掛けし、励まし合いながら繰り返し練習していました。皆さんで作りあげ、とても素晴らしかったです。また、おそろいの衣装で、それぞれの地区で個性も輝いていました。皆さん、それぞれに素晴らしかったです。お疲れ様でした！



実践報告会

去る2/16(金)社協主催の小地域ネットワーク事業「実践報告会」が開催され、80名余りの方が参加されました。テーマは「高齢者の移動支援について」、先だって行われた高齢者の移動支援についてのアンケートについて沖縄市介護保険課から中間報告が行われました。地域の課題に対し、地域からの意見と提案を受け、今後支え合いの移動支援を考えているとのことでした。また、生活支援コーディネーターより、生の声や聞き取りをした際に気付いたこと感想等を発表しました。琉球大学の田中得太先生による、先進地の外出支援の取り組み、那覇市社会福祉協議会より那覇市の買い物支援を紹介しました。沖縄市内からは、松本テイサービスの越来にしカフェへの迷い、泡瀬第三のお元気でCARの取り組みを紹介させて頂きました。後半、各圏域ごとに具体的に取組めそうなことなどを意見交換しましたが、予定時間を超え白熱しました。今回、たくさんヒントをもらったので、取り組めることもあるかもしれませんね。



介護保険課 長嶺氏

泡瀬第三 仲真会長

琉球大学 田中得太氏

会場の様子



地域の方も参加！



聞き取りの中で感じた事を発表



松本テイサービス 山城氏



グループワーク

暮らしのお宝発表会

去る1/15(月)「令和5年度沖縄市暮らしのお宝発表会」が開催されました。「お宝さん」とは、地域で何気ない+ナチュラルな支え合いを行っている方々のことをいいます。個人・団体などは問いません。今回は、4個人・4団体・2企業、青年会エイサーの皆さんが表彰されました。中部北からは、千ヒロ薬品さんが表彰されました。毎日訪れるお客様もそうでない方も、さりげなく見守ってくれている千ヒロ薬品さん、「創業39年ですからね～、地域の皆さんと共に頑張っていきたいと思います。」と店主の伊計さん、他の従業員の方達とも情報を共有しながら、一緒に地域の方々を見守ってくれています。今後も、いつもどおりに、無理なく、訪れる方々と接していただけたらと思います。



表彰されました皆さんです



受賞者のコサージュ
よもぎちゃんが作成！



感想を発表してくれました！



千ヒロ薬品さん、インタビューの様子



千ヒロ薬品さん、いつもの様子
ほほ毎日来店、ゆんたくタイム



お店の棚に飾られていました

ぬーじ通信

沖縄市地域包括支援センター中部北

※「ぬーじ」とは沖縄方言で虹の意味！



2024/3/1

発行：社会福祉法人 沖縄にじの会
沖縄市地域包括支援センター中部北

住所：沖縄市美里1-28-11 3階
電話：098-987-8025

編集：田高智美 波邊リサ
編集長：又吉姫子

歯にまつわる話 Vol.18

今回のテーマは【歯磨きの種類】についてです。
一口に歯磨きと言っても、磨き方には色々あります。
ご自身のお口の状況に合わせて、磨き方を変えてみてください。



スクラッピング法(歯ぐきが健康な人や、子供にもお勧め)
歯ブラシの毛先を歯に 90 度にあて、小刻みに左右に磨きます。目安は1~2 歯に対し 10 往復します。
この方法は、歯垢を効率的に落とすことができる磨き方です。



ローリング法(マッサージ効果が高い磨き方です)
歯ブラシの毛先を歯の根元に垂直に当て、歯の先端に向けて回転させます。歯ブラシを持つ手を回転させて行います。



バス法(歯ぐきに炎症のある人に最適な磨き方です)
歯ブラシの毛先を歯に対して45度にあてます。
毛先を歯周ポケットに挿入し、横に細かく動かします。
歯ブラシの硬さは、『やわらかめ』をお使いください。



フオーンズ法(握力の小さい子どもや、高齢者に適しています)
上下の歯を噛み合わせた状態で、歯ブラシの毛先を90度にあて、円を描くようにクルクルと回転させながら磨いていきます。



【介護予防等把握担当/歯科衛生士：田高智美】

吉原 公民館講座（カラオケ・介護予防）

中部北 Instagram



いつもフォローやいいね♡
ありがとうございます!!!

生活支援コーディネーター
渡邊 1/サ



2月に、3回に渡り吉原公民館でカラオケ講座が行われました。講師は第一興商の安次嶺氏（音楽健康指導士）カラオケだけではなく、介護予防体操も盛沢山で、皆さん楽しみながら体を動かしました。最終回はジュシーを作り参加者の方に振るまわれました。

☆出前講座☆

2/6 宮里・中学校区民生委員 耳の健康講座



言語聴覚士の玉城亮氏を講師にお迎えしました。訪問販売の補聴器は絶対には買わないで下さい！補聴器を購入の際は、耳の検査をし自分の耳の状態を知った上で購入して下さい。調整も根気よくと力説されていました。

2/27 城前・グランドゴルフメンバー 自分で出来る膝・腰痛予防



理学療法士の宮里岳大氏を講師に迎え、膝痛・腰痛から介護申請する人が多いというテーマを伝え、膝痛・腰痛予防の体操を教えて頂きました。皆さん、体操に興味があるようで、一生懸命行っていました。先生も盛り上げ上手で笑顔溢れる講座でした。

認知症関連

にじカフェ本店



2/7 誤嚥性肺炎の
予防について

にじカフェ越来店



1/24
消費者トラブルについて



2/7 元気に体操



越来のにじカフェ 送迎協力
松本テイサービス



2/21 足の健康講座



2/28 優しい相続セミナー

美里 ジュシー配布



年に2回行われるジュシー宅配女性陣が作り、男性陣が各班ごとに配布します。シンメー鍋で、10kgの米を炊き、受け継がれてきたレシビを見ながら味付けします。お米をほぐす作業も3人がかりです。お疲れ様です。今回は60名の方へ配布され、以前は配る方だった方が、今はもらう方になっているらしく、時の流れを感じます。



第2回 圏域ケアマネ交流会



2/13(月)圏域ケアマネ交流会を行いました！前回、希望があった、金銭管理の支援「日常生活自立支援事業」有償ボランティアの「おおきなわ」について、沖縄市社会福祉協議会より担当者からご説明いただきました。ケアマネさんからも沢山の質問があがり、今後の支援に活かせる部分が増えたかと思えます。