

沖縄市地域包括支援センター東部南 広報誌

発行責任者

センター長：與那嶺

編集者：名嘉山

沖縄市高原 1-1-38

☎ 098-923-0553

NPO法人きづき



つながり

令和5年5月号 第52号

わったあしまぬゆんたくひんたく♪

今月は、高齢者サロンやサークル活動など、普段の交流でおこなっているゆんたくひんたくの集いをご紹介します。他者との交流は、健康面で大きな影響があります。地域や趣味の集いに参加し積極的に交流をすることで、日々の生活が楽しく安心して暮らせることができます。

泡瀬グランドゴルフ

毎週、月曜日と木曜日、14時から黒潮公園でグランドゴルフをしています。

休憩の合間「こなして、みんなでゆんたくするのがとってもいいってね〜!」と、楽しんでいます。



ゆんたくサロン高原

毎週、木曜日、10時、高原公民館で開催しています。百歳体操、まちかど便、ゆんたく、コーラス♪を楽しんでいます。

みなさん輪になり、素敵な歌声を響かせています。



比屋根なごみ公園愛護会

毎週、火曜日と土曜日、9時からなごみ公園のボランティア清掃活動をしています。

公園内のトイレ清掃、チリ拾いなど公園の清掃が終わるとあずまやで持ち寄ったお菓子を広げてゆんたくを楽しんでいます。



与儀コープ共同購入

毎週、火曜日、10時、コープ共同購入の日、いつものゆんたくの集いが始まります。

商品の分配が終わると、お茶と茶菓子を前に家族のこと、花や畑のこと、健康のことなどで大盛り上がり！いつも笑いが絶えません。





～サロンのお知らせ～

加齢にともなって筋力低下すると、転倒の原因につながります。健やかに過ごすためにも、適度な運動の習慣を作りましょう。仲間とともに楽しみながら無理なく続けられるサロンは元気の秘訣です！

※問合せ先：包括支援センター東部南

『なごみサロン』

比屋根公民館
水曜日／10：00～11：30
百歳体操・eスポーツなど



『すこやかサロン』

アワセ第一デイサービス2F
水曜日／14：00～16：00
体操・カラオケ



『トレニーズ』

WANSTYLE+
火曜日／14：00～16：00
トレーニングマシン



『コペン』

デイサービス WANSTYLE
木曜日／16：30～17：30
トレーニングマシン・体操

名称が変わりました！



『泡瀬健康太極拳愛好会』

沖縄県総合運動公園（管理棟広場）
日曜日／8：00～10：00
太極拳・モーニングストレッチ

名称が変わりました！

きづきカフェ in 与儀

第2水曜日

10：00～11：30

⇒5月10日

⇒6月14日



- *がんじゅう体操
- *ゆんたく会
- *子ども達と交流

きづきカフェ in 福祉文化プラザ

第2金曜日

10：00～11：30

⇒5月12日

⇒6月9日



- *がんじゅう体操
- *ミニゲーム
- *小物作り
- *ライキネなど

エフエムコザ

FMKOZA 76.1

地域の情報を発信します！

毎週火曜日



午前10時～11時

まるっとつながるラジオ

まるラジ

4月18日のまるラジ！

ゲストはNPO法人ゆくり代表、佐久川伊弘さんが出演しました。

- 👉信頼と信用の違いのお話👉
- 👉人にやさしくなれるチャンス👉
- 👉利用者支援は、奇跡の連続👉
- 👉地域の居場所とは・・・👉

「地域にはたくさんの輝いている人達がいます！」

※YouTube「まるラジ」で検索、視聴でき



沖縄市地域包括支援センター東部南

☎923-0553

地域包括支援センターとは

65歳以上の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。

