

Merry Christmas!



つながり

令和5年12月号 第59号

ぐすよーちゅーうがなびら♪

とうんじーびーさのころとなりました。今年の冬至は12月22日（旧暦11月10日）です。一年で最も夜が長くなる日になります。冬至の日には、とうんじーじゅーしーを作り、ひぬかんや仏壇にお供えて家族の健康と子孫繁栄を願い、とうんじーじゅーしーを食べて寒さに負けない強い体で健康にこの冬を乗り越えていきましょう。



泡瀬大綱引きで「東部はひとつ」

11月19日、5年に一度の泡瀬大綱引きが開催されました。東部11自治会が力を合わせ泡瀬公民館で大綱作り作業に参加し、地域の情報交換、交流が行われました。また老人クラブ、婦人会が集結して「総踊り」の練習を重ねてきました。



高原「37運動」で健康食

11月16日、「ゆんたくサロン高原」で、ゆんたく交流タイムに「37運動」を開催しました。食生活改善推進員の諸見里さんから「モズク丼」の作り方のワンポイントアドバイスを聞き、参加者で美味しく頂きました。



比屋根の敬老会

11月26日、比屋根公民館で敬老会が開催されました。1部には、多世代の老若男女の催し物で賑わい、2部には、カラオケ大会を楽しみました。長寿者贈呈の該当者は「苦しいこともあったはずだけど、楽しいことしか思い出せませんねえ！」と話していました。



与儀「37運動」で転倒予防

11月22日、与儀公民館で「37運動」が開催されました。愛聖クリニックの理学療法士が『転倒予防』について、転倒の概要、筋力及びバランス評価、筋力トレーニングなどを学びました。また、新聞紙で棒作り、家でもできる棒体操を実践して楽しみました。



★運動を継続することで転倒を防ぐことができます♪
★運動は明日からではなく、今日からはじめましょう♪

*『37運動とは』*地域で健康づくりに取り組む雰囲気が高めるため、市内の37自治会において健康づくりに関する取り組みを実施しています。

～沖縄市老連東部地区～

年忘れ演芸のつどい



12月4日、泡瀬公民館で「年忘れ演芸のつどい」が開催されました。
 東部地区11自治会の老人クラブ会員が集い、日頃のレク活動を披露し、交流を図りました。
 老人クラブのみなさんは、10月の「東部まつり」、11月の「泡瀬大綱引き」などの
 行事にも積極的に参加し、地域の伝統文化を守り継承しているくがにんちゅです！



令和5年度
東部地区 年忘れ演芸のつどい

きづきカフェ in 与儀

第2水曜日

午前10時～11時半

*がんじゅう体操*アカバナチャンネル
 *ゆんたく会*地域交流（多世代）
 *うたごえ など～

YouTube
アカバナチャンネル

きづきカフェ in 福祉文化プラザ

第2金曜日

午後2時～3時半

*がんじゅう体操*ライキネ
 *ミニゲーム*小物作
 *うたごえ*ゆんたく など～

三線ひきたい♪
 歌いたい♪
 みなさんの声をもとに
 色々なことに挑戦！

地域の情報を発信！

11月21日のまるラジ

エフエムコザ
FMKOZA 76.1
 毎週火曜日
 a.m.10:00～11:00
 まるっとつながるラジオ

高原公民館の自治会長、東條渥子さんが
 出演しました。

- ☑️ 高原自治会、6月に会長就任しました♪
- ☑️ ゆんたくサロン高原は、地域の集い場です♪
- ☑️ 「子ども会」で野菜づくり、地域には多くの協力者がいます♪
- ☑️ 自治会の老人クラブに加入すると楽しいこといっぱいあります♪

FM76.1MHz RADIO CAFE BAR

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。

泡瀬

かなひで ●
 市役所向け

花の店オアシス ●
 踊り用品三藤 ●
 渡口交差点

コザ高校
 高原交差点
 ●コザ信用金