

元気を届ける  
笑顔をお届け

# かふう便り



2025年3月 第12号

## かりゆしシニア大学 第7期卒業式

沖縄市の歴史・文化、介護予防や人生の楽しみ方など様々な講義を受け、第7期は19の方が卒業を迎えました。❀「大学は卒業となりますが、老人クラブに卒業はありません。これからも楽しく愉快地活動を続けていきましょう!」と力強い祝辞も。第8期の入学申し込み（2/14~3/14）も始まっています。「楽しんで学び 輝いて暮らす」がテーマのかりゆしシニア大学で大学生活を楽しんでみませんか？



## 沖縄市 介護予防出前講座

いつまでも自立した生活を送れるよう、心身の健康を保つ・鍛えることを目的に、各内容に合わせた講師を招いて、講座を行っています。介護予防の3つの柱は『運動・栄養・社会参加』！集いの場に出向いて体操・お茶会・ゆんたくすることが介護予防に繋がります！健康寿命を延ばすためにも、近くの集いの場やサロンに参加してみませんか？興味のある方は、沖縄市地域包括支援センター北部か地域の公民館まで、お問い合わせ下さいね。



上：若げーいなごみ会「運動」腰痛・膝痛の原因や予防法、自宅でする体操などの内容です。空手を取り入れた全身運動がみなさんに大好評です！  
下：松本自治会「脳トレ」認知症とその予防法を学んだあと、頭と体を同時に動かす脳トレ運動。思ったより難しく、大笑いしながら取り組みました 😊



## 知花 世代間交流スポレク大会



2/15（土）かりゆし園グラウンドにて開催されました。多世代の方が参加され、グランドゴルフや3種のレク、ゆんたくなどで地域の交流を深めました。景品もたくさん準備されており、皆さん張り切っていましたよ！



## 東松本 漆喰シーサーづくり

瓦や割れた鉢を組み合わせて漆喰で形成、同じ見本をみてもそれぞれ表情の違うシーサーが出来上がりました！乾燥させて次回色付け、出来上がりが楽しみです♪



普段はクラフトバンドでバッグなどを作っているサークルですが、今回は別の方が先生となり漆喰シーサーづくりが行われました。他にも得意な方が編み物や料理を教えたりと、柔軟に色々楽しまれている皆さんです😊

## 第49回沖縄市老人クラブ連合会 作品展 沖縄市生きがい事業 作品展 (合同開催)



沖縄市老人クラブ連合会や生きがい事業の取り組みとして、さまざまなサークル活動が行われています。2/22・23日には日頃の成果を発表する作品展が行われました。テープカットから始まり、農産物即売会はあっという間に品薄に！各ブースでも手づくり作品の展示・販売や体験会があり、来場の皆さんがいろいろな展示を見学し、お気に入りの購入されていました。この春🌸なにか新しいことを始めてみませんか？

知花宇良会長作「白蛇」と一緒に🌟



## 市老連 ボウリング

登川ドラゴンボウルにて🎳「月に2回の楽しみ！」と声が聞かれ、ワクワク感が伝わりました。初参加の何十年ぶりという方も、しっかり3ゲームこなされていました！楽しみながらできる健康づくり・仲間づくり・介護予防ですね🎳🎳🎳



## 池原 お宝さん

お宝表彰式に出席できなかった與那嶺さんのもとへ、表彰状が届けられました🌟



かりゆし園では60歳以上の方を対象にした講座、老人会会員の自主サークルなど、様々な教室が開催されています。陶芸・生花・手芸・書道・折紙・レクダンス・カラオケ・フラダンス・琉舞・男の民踊・かりゆし体操・ディスコダンス・ゴルフ・三線・囲碁・大正琴・琉歌など、興味はありませんか？

## \*掲示板コーナー\*

明道ゆんたく会メンバーの作品展が3/23(日)9時より、明道公民館にて開催されます。ぜひ多くの方に観ていただきたい内容です。



明道ゆんたく会の活動が、広報おきなわ4月号『わたた〜遊び庭〜』にて紹介されることになりました。掲載をお楽しみに〜♪



TEL 098-938-9770  
FAX 098-938-9771

住所：沖縄市松本 6-2-1  
(ちゅうざん病院 1階)

受託者：医療法人 ちゅうざん会



発行：沖縄市地域包括支援センター北部  
編集：千知岩・西野・新里  
記事に掲載する地域情報お待ちしております！