

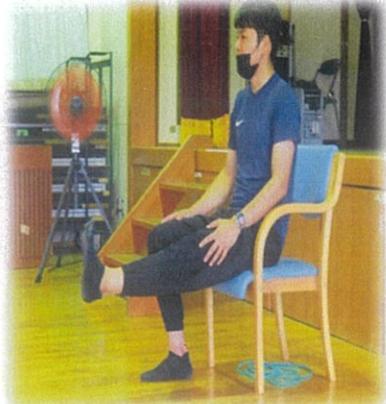
# ちむぐくる

令和5年7月号

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」サポートを行っています。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。

みなさんの活動を毎月発信していきます。地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えて下さい。

願寿サロンにおいて、佐久川大先生健康運動教室膝痛予防を教えてもらいました。ぜひ、『家で試してみて下さい』少しきついくらいがいいようです。



足ふくろはぎのこむら返りは、なぜ起こるか？

水分不足が考えられます。



運動教室を終えて公民館から自宅に向かう様子です。心なしか足取りも軽やかにみえます。



みなさん次の健康教室にぜひ足をお運びください。  
お待ちしています。

6月 生活サポーター状況（有償ボランティア）  
買い物代行:2件 同行:1件 室内清掃 草刈り:1件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました

生活サポーター募集中

社会福祉協議会 45-2292



# ちむぐくる



8月号だより

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）を色々教えて下さい。

1日限定子ども食堂開催 しょみ区初の試みどんなかな～



8月15日(火)午前11時半～13時までしょみ婦人会の方々が手作りカレーライスを提供下さいました!!冬瓜と南瓜入りのカレー!定番の野菜に加えて美味しいさアップ#夏休み中の1食!とても助かります～ありがとうございました#送迎に来ていた父兄方に感謝の言葉頂きました。



願寿サロン限定で勢理客区ウンナーガーエー歌って踊ってみました!!



台風で中止になった勢理客ウンナー!願寿サロンの水曜日!『雰囲気だけでも味わってもらいたい』と地域の方々子ども会に協力頂き実現できました～ご協力ありがとうございました。



7月 生活サポーター状況（有償ボランティア）  
買い物代行: 3件 草刈り支援: 1件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました

# ちむぐくる

令和5年9月号

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」サポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。

みんなの活動を毎月発信していきます。地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えて下さい。

## 9・10月は敬老の方々にスポット

縁側インタビュー  『いつもお元気！！ですよね～』と

○○さんと○○さんに元気の秘訣を聞いてみました。

朝はほぼ決まった時間に起きて、常に何かと動いています（野菜畑・家のこと）

つかれたら横になりしっかり休みます。

近所の人とお茶をしながらおしゃべり、たまには口ケンカもします。

面倒見もよくて、近所の人に公民館へお誘いの声掛けしています。

仕事をすること、明日何をするか考えています。



とつせん民家に2匹のヤギが  
入ってきました。あまりの暑さ  
に涼みに来たのでしょうか。



日々の生活にリズムがあり  
明日『何をしようか』と思い考へること  
すごいことだと言う声がありました。

8月 生活サポーター状況（有償ボランティア）  
買い物：代行 同行 2件  
室内清掃・草刈り 1件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました

生活サポーター募集中



社会福祉協議会 45-2292

# ちむぐくる



10月号より

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）を色々教えて下さい。



## 美寿百子ナインティセブン

毎日のルーティンは朝6時頃起床・朝食支度して食べて裏の畑に行く！クワを持って土を耕す！です。コーヒータイムも必須です・ブラックコーヒーが好き！ですが胃腸の為ミルク注入。ポチポチと携帯を使いこなす、数字が大好き計算式も好き、デイサービスからの宿題を欠かさず読む『解く』書く『色塗り』チャチャチャ～と済ませてしまう驚異の90代！敷地内のアタイグワーッに家庭菜園。近所に住む芳さんとユンタク『ワインレッド色のセニアカーで願寿サロン・百歳体操・村内どこにでも出かけるフットワークの軽さ』まさに～心・技・体が備わる生活～生きる『勉強になります』



武勇伝……今から数十年前…二輪バイクに孫娘を乗せて安全運転の百子さん。駐在さんに見つかって！停車させられ注意！百子強気！聞く態度がハンドルに肘ついたあ～（笑）警官の気持ちを逆なですることに…同乗した孫は刑務所にでも入れられないかなと幼心にヒヤヒヤしたそうです～どこまでも肝の座った百子さんです！



9月 生活サポーター状況（有償ボランティア）

買い物代行：1件

生活サポーターのみなさんありがとうございました

# ちむぐくる

令和5年 11月号

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」サポートを行っておりまます。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。

みんなの活動を毎月発信していきます。地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えて下さい。

## いきいき百歳体操&グランドゴルフ（伊是名区）

継続は筋肉力なり

沖縄県「がんじゅうさびら」地域活動部門における準グランプリ受賞

おめでとうございます



毎週木曜日伊是名公民館午前 10 時から行われています。

機器のセットをする係や体操終了後のお茶の配るそれぞれ役割があります。

体操は約 45 分程度重りを手や足に着けゆっくりですけど最初はきついです

### 10月 生活サポーター状況（有償ボランティア）

買い物：代行 同行 件

室内清掃・草刈り 件

生活サポーターのみなさんありがとうございました

### 生活サポーター募集

社会福祉協議会 45-2292

# ちむぐくる

令和5年12月

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」サポートを行っています。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。

みんなの活動を毎月発信していきます。地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えて下さい

## ハッピーバースデー！トヨさん！

12/16 伊是名区老人会の忘年会中でのサプライズ！トヨさん感激！良い事は何度あっても幸せに成ります～地域の皆さん毎度ありがとうございます！2024年もますます元気！でま～す



師走～～野菜つくり～～健康体操～～体力維持～～頑張ってま～す！



2023  
継続こそ！

力なり！

11月 生活サークル状況（有償ボランティア）

草刈り支援 2件

生活サークルのみなさんありがとうございました

# ちむぐくる



発行月 令和6年1月

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）を色々教えて下さい

公民館より放送が流れ、『部落に20歳の若者が到着します公民館前に集まって下さい』地域の心温まる歓迎・三線を弾くのは先輩たちみんなでカチャーシーを踊りこの時ばかりは20歳をともに祝い楽しんでいます(^^♪



成人式（20歳の祝い）部落区民で祝うきっかけを末吉区長にお聞きしました。

『今から19年前ちょうど末吉区長の三人娘（三つ子）さんが成人の年で部落で生年祝いをする家が年々少なくなりつつあるなか、その年はお祝いがなくせめて成人式でもお祝いしてお正月をしようと…』がはじまりと思い返すようにお話されました。

それから毎年恒例となり、公民館からの放送が流れる自然とみんな集まり、島外からお正月で帰省した人たちも一緒に久しぶりの再会に話も弾みます。

多くのみなさんに祝って頂き感謝でいっぱいです。島に帰省した際は少しでも恩返し出来るようにしたいです

12月 生活サポーター状況（有償ボランティア）  
室内清掃 1件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました

生活サポーター募集中

社会福祉協議会 45-2292



# ちむぐくる

令和6年2月号

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」サポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。

みんなの活動を毎月発信していきます。地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えて下さい。

## 地域支え合いのしくみづくり

2月6日保健センターにて公益財団法人さわやか福祉財団・社会福祉士 長瀬純治 氏をお招きし、これから『伊是名村地域支え合いの輪・住民が集い話し合う場づくり』の勉強会がありました。既存の伊是名村ゆいまーる！！も活動しつつ、もっともっと住みやすい地域になるように情報交換出来る場を！人を！アイデアを！増やして生きる！伊是名村だいすき！を共有できるといいなあ～と改めて感じる事が出来ました。#住民主体（住民が手となり）#地域づくり（アイデアを出し合う//ブレーン発揮）目指す地域像実現。緩やかな見守りを大切に！支え合い・助け合い「今、自分に出来ること」

離島ならではの弱点を出来ない出来ないではなく、常に出来ることの方向へ！前向きに！

出来る範囲内でクリアして継続するように…一緒に取り組んでいきましょう。



サポーターさん募集中  
くるまーる登録 募集中  
社会福祉協議会 45-2292



# ちむぐくる



発行月 令和6年3月

伊是名村社会福祉協議会、地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切にし、新たな繋がりをお手伝いしていきます。みなさんの活動を毎月発信していますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）を色々教えて下さい

## 諸見区のみなさん



はい!!ピース♪♪  
諸見区いきいき百歳体操メンバー  
3月6日(水)スケジュール  
☆車でドライブ  
☆仲田港ターミナル  
観光物産センター 飯 食  
芸達者なみなさん余興あり  
笑顔の絶えない会になりました

温かい日が多くなり  
花木の色鮮やかに

楽しすぎて、とても良かったさあ  
話しが聞かれました  
このような楽しみがあるといいですね。  
前日、当日の準備、地域のみなさん  
ありがとうございました



いきいき百歳体操 毎週日曜日 午後3時から 諸見公民館にて開催中



2月 生活サポーター状況（有償ボランティア）  
室内清掃：2件  
生活サポーターのみなさんありがとうございました



生活サポーター募集中  
社会福祉協議会 45-2292