

ちむぐる

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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、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。



百歳体操 続ける健康維持

諸見公民館 毎週日曜日 午後4時開始(40分程!)

伊是名公民館 毎週金曜日 午前10時開始(40分ほど!)



R6/5/13(月) 午前10時より! 仲田公民館も百歳体操開始! 全員集合!

***生活に必要な筋肉を鍛え、けがや転倒を予防する為の全身体操♪♪**

・年齢を重ねると、関節の痛みによる動きづらさで転倒が多く、骨折等により体力や筋力が落ち、介護が必要になるのは仕方がない、と思いませんか? **いくつからでも♪**体を動かすこと、力や筋力をつけることができますよ〜(^^)すごい情報ですツ! 今でしょ! と言いたくなります〜でも、無理はしない! やる気! 元気! 行く気! になれば楽しくなりますよ!(^^)!

いきいき百歳体操とは?

手首足首におもり(負荷)をつけ、DVDを観ながらゆっくりと手足を動かす筋力づくり運動。**特に足腰の筋力を強化。無理しない***「ちょっとやってみようかな...」と思った今がチャンス!!! デス。



3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

訂正とお詫び

令和5年度ちむぐる作成連番の誤り Vol.24 を R5.3月4月で発行、Vol.29 を抜けて発行しました。お詫びして訂正致します。

元気でいきいきとした生活を送るために「百歳体操」がおすすめ🎵

こんな方におすすめ！😊👏



- ・若い頃より、つまづくことが増えた 😞
- ・すぐ車やバイクやエスカレーターやエレベーターに乗ってしまう 😊
- ・椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしよ!」「どっこいしょ!」と言ってしまう 😳

→当てはまる方、筋力・体力が低下しているかもしれません(>_<)----- !

50歳を過ぎて筋力トレーニングを行っていないと、毎年ペットボトル約1本分(454g)の筋肉が減り、80歳までに筋肉は半分になります(ㄩ)!。しかし、いきいき百歳体操を続けることで、90歳を超えた方でも筋肉をつけることができます(^^♪

いきいき百歳体操のココがすごい! 🎵🎵

その1 毎日やらなくていい!

筋肉は、動かしたら必ず2~3日休ませます。休んでいる間に傷んだ筋肉が回復して、筋肉量が増加します。そのため、週1~2回が効果的です。

その2 自分の体力に合わせて体操できる!

手首・足首におもりを巻きつけて体操します。

おもりの重さは0~1.6kgまで200gごとに調節でき、自分の体力に合わせて行うことができます。椅子に座って行う体操がほとんどなので、誰でも行うことができます。

その3 身体にも心にも効果あり!

#絶賛体操中 🎵 週一の百歳体操継続(🌟^🌟)参加者の皆様に感想を頂きました—— 🎵

*今までの体操の中でイチバン上等と思う 🎵

*直ぐに効き目はわからない、ダンダンと身体のアチラコチラに効いている気がする 🎵

*一人じゃないから、皆で集まってする体操だから楽しいし、楽しみ 🎵との事でした。



ちむぐる



発行月 令和 6年 5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」の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、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）を色々教えてください。

それぞれの母の日…「いつも素敵な笑顔ありがとう」

諸見区みなさ～ん

三線に合わせて
歌・踊りと大盛り
上がっていますよー



勢理客区棚原キミさんアカペラで『母の思い』
歌い、心温まる歌声にみんな感激しました

元気印の伊是名区のみなさん大集合
天気にも恵まれ、OBの皆さんで食事づくり
青年会運営でグランゴルフを子供たちも
一緒にしました。
景品・子供たち手作りのメダル🏆もあり
地域のお母さん達が喜び、みんなで楽しい時
間が過ごせて良かったです。

一つとせのえ
一つ二つと数え尽く
せぬ母の思い、数え尽
くせぬ母の思い♪



4月 生活サポーター状況（有償ボランティア）
室内清掃： 2件 庭の草刈り： 3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

ちむぐる



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、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）を色々教えて下さい。



伊是名村☆☆区民の日☆☆



令和6年6月は毎週どこかの区でクミンの日！が開催されました🎵 15日勢理客区 23日仲田区・諸見区 29日伊是名区で各字独自の内容で大盛り上がり🎶🎵村内観光、民謡ショー、カラオケ大会、グランドゴルフ等々、老若男女問わず楽しい内容満載でした☆準備された方々☆暑い中煮炊きをし美味しい食事を提供された方々☆大変お疲れ様でした！楽しい時間をありがとうございました！
皆さんの協力で毎年楽しく世代間問わず交流することが出来るクミンの日！ちなみに諸見区は子ども会とシニア会と一緒にゲームをし、参加者自由のグランドゴルフで交流しました。日曜日で百歳体操の日にあたり、百歳体操も始めました！日頃参加できなかった方も興味津々～健康維持に努めました😊



5月 生活サポーター状況（有償ボランティア）
室内清掃：1件 庭の草刈り支援：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

伊是名村社会福祉協議会 0980-45-2292
スキマ時間！サポーター登録募集



ちむぐくる



発行月 令和 6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」の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、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。

伊是名村地域支え合いしくみづくり

みんなで地域のいろいろな話をして、情報共有しています



テーマを決めずに地域のことをみんなでこんな事あんな事話をする場所、会です
今回は各字区民の日の様子などの話が出てそれぞれの地域のことが分かり「そうなんだね」と思うことがありここでしか聞けない話もありました。なかなか他の部落の話を書くことはありませんよね

なぜこういう話の場が必要なのか。
少子高齢化が進み、今こそ地域の支え合いのしくみづくりが必要なのです！！
いつまでも住み慣れた伊是名村で暮らし続けたい！！
小さい子供から高齢者まで情報共有はもちろん、アイデア（お宝）出し地域のプチ自慢など地域のことをみんなで一緒に考えてみませんか



毎日暑い日が続いています

- ☆こまめな水分補給
- ☆室内でも風通しをよくする
- ☆炎天下は避けましょう
- ☆日々の健康管理



~~生活サポーター募集中~~

社会福祉協議会 45-2292

7月 生活サポーター状況（有償ボランティア）
室内清掃：2件 庭の草刈り：3件
生活サポーターのみなさんありがとうございました

ちむぐる

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

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、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）を色々教えてください。

☆トーカチ☆88祝ゆにの集い

ゆに
米のトーカチや切り升どやゆる
盛着のカジマヤーウ願さびら



お先に♥お祝い申し上げましたー！伊是名区の＃ご三方＃うまい生き生き願寿クラブの企画で『ゆにの集い』を開催☆アシイ＝昼食を楽しみながらカラオケ&ダンスで大盛り上がり！！

素敵な時間を過ごせて大・大・大感激！！

流れてくる音楽に/!!/!! 右足左足♪ダンス♪ダンス♪ダンス♪とにかく自然にからだ
が動き踊りだす♥踊りすき♥元気！元気！元気！楽しいひと時ありがとうございました。
これからも健康にご留意して頂き、毎日楽しく過ごし、長寿アヤカラークイミーノリ♥



7月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)

室内清掃: 2件 草刈り木の伐採: 3件
生活サポーターのみなさんありがとうございました

～生活サポーター登録募集中～ #スキマ時間#

社会福祉協議会 45-2292

ちむぐる



発行月 令和 6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」の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、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)をいろいろ教えて下さ

伊是名子どもたち(青年会 OB)から
米寿(トーカー)をむかえる兼元さんへステキなおくりもの



伊是名ビーチ子供会は 8月に兼元さん宅への壁画活動を1行い。本土からの大学生OBの方も一緒に手掛けて無事完成しました。子供達、大人達と一緒に活動でき、良い経験となりました。子供達の絵の感性も垣間見えて本当に良かったです。

伊是名ビーチに向かう通り沿いに、新スポット発見できました
青年会 OB で壁に下塗りを行い、夏休み終盤に子どもたちで下書き色塗りをしました 大学生のお兄さんにもお手伝いしてもらいました
子どもたちのにぎやかな声を聴きながら、兼元夫妻も楽しいひと時を過ごせたことでしょう ダイナミックなジンバイザメや海のいろいろな生き物が描かれて色がつくたびみなさん完成が待ち遠しい気持ちでいっぱいでした 🌞 🌞
近くを通ったときは、ぜひ絵をごらんください

8月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)
室内清掃 2件 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

ちむぐる

発行月 令和 6年 10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」の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、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）をいろいろ教えてください。

通いの場！なかだ区農村公園！集合！

🚩 グランドゴルフ一緒にいかがですか～始めました！仲田区農村公園で！毎日夕方16時以降から！そして～毎週月曜日は仲田公民館で「百歳体操」午前10時より絶賛！活動中です～ ゲートボールも！16時～晴天時の毎日です！

膝を伸ばす—— 両手うえに上げる——



毎日外気浴#

健康維持



イチニ



サンシ



ゴウ.ラクシチハチ



姿勢がゼンツ

9月 生活サポーター状況（有償ボランティア）

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・くるまー登録募集中

伊是名村社会福祉協議会

45-2292

ちむぐくる



発行月 令和 6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」の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、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)をいろいろ教えて下さい。

毎週金曜日開催されている 伊是名区のいきいき百歳体操覗いたら嬉しい事が



こんないいことありました
インターナショナルアカデミー学生さん飛び入り参加しました。会話は英語で、少し日本語を話せました。参加者メンバーが通訳で会話スゴイですね！
自己紹介で年齢を「hundred.one(はんどれつとわん)」と言うと学生から「oh!(オー)」どよめきと笑い
通いの場に来て、日頃出来ない体験ができてみなさん楽しそうでした



いつもさり気ない
声掛けありがとうございます
ございます



みんなでカチャーシーおどりました
学生さんもなかなかのものでした

お知らせ
内花区 願寿サロン(社協)再開
11月18日(月)新築公民館で
約1年半ぶりにサロンが行われました
毎週 月曜日 10:00時ですよ



うがい
ぶくぶく



手洗い
パシャパシャ



10月 生活サポーター状況(有償ボランティア)
室内清掃 1件 草刈り 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



サポーター募集中
社会福祉協議会
45-2292

ちむぐる

発行月 令和 6年 12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」の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、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）をいろいろ教えてください。

R6☆合同忘年会だよ！全員集合！

ありがとうございましたー(〇〇)/地域の皆様のご協力を頂きながら！13日の金曜日★楽しいひと時を過ごすことが出来ましたー！2024 辰年を無事過ごせました事、少しでも笑いの時間が持てた事に感謝です。これからも地域の皆様の話術や芸能術を發揮、ご披露頂き、色々な**会が場**が楽しく出来たらいいなと思います。



ジャストタイム進行



うたに合わせて即興♪
ノイス！ダンス！
さすが！です



いせな JC*TC のコラボレーション♪



#仲田栄節〜なかださかえぶし#

ガッツト！



曲が流れると〜自然に〜

手や足がーいせなあいらんどおおお



観てる人・踊る人！いせな愛やんど〜



さんしんの生演奏で伊是名アイランド〜

11月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)
草刈り 2件 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・くるまー登録募集中
伊是名村社会福祉協議会
45-2292 

ちむぐる



発行月 令和 7年 1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」の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、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)をいろいろ教えてください。

新年(巳年)スタートしました 巳年は縁起のいい年 新たな自分に生まれ変わる

お正月食べ過ぎた人

歩くことが好きな人



今年はお正月から寒暖差はありますが、いい天気が続き、朝は月に星空・夕は大きな夕日がいきれいで散歩いい感じです



諸見アッハッハ88クラブ あれから…10年
諸見区応援歌を思い出しながらうたいました



新聞巻き巻きふたり対決ゲームしました
思わず大きな声が出て、「負けないよ〜」
オーラが出ていました 「楽しかった」ですね



~正月どのような遊びをしていましたか~

昔のお正月にちなんだ遊び
凧揚げ・羽根つき・コマ回し・かるた・すごろく・福笑いなど

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 草刈り 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



社会福祉協議会
45-2292



ちむぐる

発行月 令和 7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」の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、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）をいろいろ教えてください。

むかし showWA！ あそび体験 IN 伊是名小学校

ひとむかし前と言えど…明治・大正の事、と聞いていましたが…昭和に…ないですか?! 令和時代にならぬ～昔むかしの昭和！と位置づけにされてしまった感じでしょうか～不便より便利が多くなり、物があふれる時代、100均行けば、ほぼ何でも揃う時代ですが、戦後の昭和世代は遊具がないなら自分で考えて、作って楽しく遊ぶ！が当たり前の時代であり、とにかく日の出から夕方まで屋外で身体を動かし遊んでいたと思われそうです先輩方😊 なつかしい時代を思い出しながら技を実演、指導いただき楽しい時間をすごしました。



アダン家で虫かご



こま回しの吉光！さん



あやとりって10本の指使っているいろいろな形が作れた？



コマの下側にヒモを巻きつけ床に解放すこま回し 難しいです



あやとりのおまじ！さん

お手玉の葵子！さん



風車つくりの浩進！さんと鈴子！さん



片手でお手玉3個技！

1月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)
草刈り 1件 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・くるまー登録募集中
伊是名村社会福祉協議会
45-2292

ちむぐくる



発行月 令和 7年 3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」の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、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)をいろいろ教えてください。

みなさん 協議体という会の集まりを聞いたことありますでしょうか
はじめて聞きましたと言う人も多いと思います
毎月1回集り地域の話を共有しています(会議ではなく座談会のような)
第13回は介護保険広域連合職員の方々が協議体に参加しました。
話の内容は防災、避難訓練のこと、コロナ禍前に開催されていた地域食堂
各字公民館(社協願寿サロン・いきいき百歳体操など)への男性参加が少ない
いろいろな話のなかで「地域でこれならできる」というものを気軽に話し合い
地域のコミュニティ強化を考える会です。



いきいき百歳体操開催中

現在 伊是名区・仲田区・諸見区各字公民館で
開かれています。40分から45分の少キツメの
体操を行い それぞれやり方は違いますが
お茶しながらゆんたく会・ゲームなどをして
自分が参加できるときになので気軽にどうぞ

元気なうちに筋力アップ



野菜の美味しい季節になりました
食事はこころのエネルギーチャージ
エネルギーを補給して、気分を上げること



2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・くるまー募集中
社会福祉協議会 **45-2292**