

元気を届ける
笑顔をお届け

かふう便り



2026年1月 第22号



明けましておめでとうございます 2026年が始まりました。
馬駆けるように、いいこといっぱいの1年のスタートを切りましょう!!



池原 ふれあいの集い

「むかしカタヤビラナ」の
テーマの通り、たくさんの
地域の方が集い、あちこち
でゆんたくに花が咲きまし
た。そばや天ぷらも振舞わ
れ、演舞も華やかでした♪



包括北部 地域ケア会議

自治会や老人会、包括を含めた
事業所などでも、担い手不足や
活動継続の難しさが課題とな
っています。『前期高齢者を地
域にどうつなげるか?』をテ
マに、話し合いを行いました。

5地区の自治会長や
地域住民、民生委員や
事業所などたくさん
のご参加ありがとう
ございました。今後も
共通課題をみなで考
え、継続可能な取り組
みに繋げたいですね。



知花ときわ会 カラオケ交流会

普段は月に2回公民館で行われている カラオケサークル
今回ときわ会メンバーにも広く呼びかけ交流会が行われました。



カラオケは
体にも心にも
効くんです！
美声を披露しリ
フレッシュ♪



明道ゆんたく会 クリスマス忘年会

持ち寄りみかんでゲーム、大盛り上がりです!!



手作りの作品でテーブルを飾り、一品持ち寄りパーティーです。普段から手先・口・体・頭とフル回転させて楽しく活動をしています。一年の振り返りや来年の抱負を発表しました✨



認知症サポーター養成講座

認知症についての知識を深め、サポートできる方を地域に増やしたい! 皆に優しい地域づくりに繋がりたい! という目的で、**美里中 PTA** のみなさん向けにサポーター養成講座を行いました。



子育て中ですが、まさに介護世代でもあるみなさん。親や自身の事として、とても関心が高く、グループワークも盛り上がりました。脳トレ運動には悪戦苦闘もありましたが、笑いながら取り組みを続けましょう!

地域での余興ボランティア活動

長寿苑デイサービスにて、仲村琉舞愛好会のみなさんがあでやかな衣装で華麗な踊りを披露→知花の里では優しい音色のオカリナ演奏と、面白サンタが楽器演奏や歌・指笛を披露しました。



みなさん楽器演奏や踊りなど、それぞれの特技を披露し喜ばれています。観客のみなさんも一緒に歌ったり踊ったりリズムをとったりと楽しまれました😊 ボランティア活動をしている方々はとても意欲的で、「声がかかればどこでも行くよ〜」とおっしゃってくれます。余興依頼あればぜひご連絡下さいね!

講演会・お宝発表会のお知らせ

あなたは人生の最期を
どのように迎えたいですか?
〜エンディングノートを
書いてみよう〜

日時: 令和8年 1月23日(金)
14:00~16:00(受付 13:30)
会場: 沖縄市産業交流センター
(沖縄市泡瀬1丁目11-25)

申込期限: R8年 1/5(月)~22(水)

申込方法
申し込みフォーム
(OR 3ト)もしくは
098-939-1212
(内線 3143)
①氏名②連絡先
③所属・団体名
をお知らせ下さい



令和7年度沖縄市暮らしの中のお宝発表会

守りたい
地域のゆるやかな
支え合い 見守り

沖縄市内で行われている住民主体の支え合いを
「沖縄市暮らしの中のお宝」として認定し
その支え合いに感謝と敬意を表し表彰します

2026.1.20 火 14時~16時
受付開始13:30

in 沖縄市民小劇場あしびなー

申込期限: R8年 1/19(月)17時

掲示板コーナー

ちゅうざん病院では、心臓リハビリテーションの専門医師と設備が整い、心臓に不安のある方の体力アップ・生活機能向上のお手伝いができるようになりました。興味のある方はぜひ一度ご相談下さいね。



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・徳本
記事に掲載する地域情報お待ちしております!

