

元気を届ける  
笑顔をお届け

# かふう便り



2025年11月 第20号

## ウステーク

旧暦8月15日 地域の厄払いと五穀豊穡を祈り、女性により行われる奉納舞踊です。



知花区

池原区→



## 若げーいながみ会 調理実習

沖縄市市民健康課・食生活改善推進員の協力により、サロンにて調理実習を行いました。準備運動を全員で行った後にスタート、普段調理を行っている方も、説明を聞きながらしっかり手順通りに取り組みました♪



今回のメニュー＊さばとトマトの簡単カレー・オレンジかんてん  
ひじきとサラダチキンのマヨ和え・さば缶のマヨネーズ和え＊



## 知花区 秋まつり

知花区のまつりは美里中学校中庭で行われます。今年も地域の方々や美里中吹奏楽部、夢太鼓や松本青年会エイサーなど様々な演目がありました。屋台出店も地域からはもちろん、部活動保護者の参加もあり、地域に開かれた催しとなりました。



## 沖縄市老人クラブ運動会

今年も沖縄サントリーアリーナを貸し切って、盛大に開催されました！



恒例の仮装行列の様子、各单位クラブで目立つよう工夫を凝らして楽しんでいました😊 地区対抗の玉入れでは、北部地区が見事に1位となり、《キングスホームゲームチケット》をゲットして喜びに湧きました♪

## 敬老会

10月も3自治会で敬老会が行われ、地域のみなさんの長寿を祝いました。🍌🍌🍌🍌🍌



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

