



安波茶自治会

発行

安波茶自治会

会長：比嘉政喜

健康で長生きする秘訣

今年の夏はこれまでにない暑い日が続きましたが、ここ最近沖縄も過ごしやすくなりました。秋めいてきた10月17日（火）午前11時より「安寿の会 定例会」と「ふれあいサロン」が行われ、15名の参加がありました。初めに、「認知症になったら」、「認知症にならないため」の予防知識で頭を満たしました。次にお待ちかねの食事タイムです。今回のメニューは「秋の味覚を楽しもう」をテーマに鈴木さんが腕を振る「松茸おこわ」、「栗おこわ」、「けんちん汁」、季節のフルーツとして「柿、ミカン」を頂きお腹を満たしました。心と体が満たされることが一番の健康です。これから一緒に心と体を満たしましょう。



体を動かし1・2・3

毎週金曜日午前10時より「生きいき健康クラブ」が行われています。毎週活動メニューが異なるので毎回新鮮な気持ちで楽しく体をほぐしています。

「生きいき健康クラブ」では、体を動かす前に「血圧」や「体温」を測定しその日の体調を確認します。10月20日（金）のメニューは「操体法」で呼吸法と合わせて体のバランスを調整する運動です。ゆったりとした動きで無理なく体を動かす体操なので、多くの方に体験して欲しいですね。



サークル紹介

自治会員間の親睦を図るために自治会では以下の活動を行っています。

- ・琉舞（毎週月曜日午後3時～）
 - ・生きいき健康クラブ（毎週金曜日午前10時～）
 - ・カラオケ（毎月第2、4日曜日午後1時～）
 - ・レクサークル（毎月第1、3金曜日午後2時～）
 - ・ふれあいサロン（毎月第3火曜日午前11時～）
- 涼しくなってきた秋から一緒に活動しませんか。詳しくは自治会にお問い合わせください。

スピーカー修理完了

8月上旬の台風6号によって壊れた7班向けのスピーカーの交換修理が完了しました。



今後の予定

- ・カラオケ・・・11月12日（日）26日（日）午後1時～
- ・レクサークル・・・11月17日（金）午後2時～
- ・ふれあいサロン・・・11月21日（火）午前11時～
- ・花苗植付・・・11月26日（日）午前9時～
- ・琉舞サークル・・・毎週月曜日 午後3時～
- ・生きいき健康クラブ・毎週金曜日 午前10時～

安波茶自治会加入のお知らせ

安波茶自治会への加入は随時受け付けています。

詳しくは自治会まで。

自治会HP➡

☎電話：098-879-5692

※皆で地域を支えましょう！

