



安波茶自治会

発行

安波茶自治会

会長：比嘉政喜

「ふれあいサロン」に参加しませんか

9月27日(火)の「ふれあいサロン」(参加者10名)は、鈴木伸章さんによる「老後の生きがいの見つけ方」について講話して頂きました。①認知症について一番悪いのは家に閉じこもること、みんなが集う「ふれあいサロン」に参加する事が一番の妙薬です。②老けるのは気持ちの問題も大きく、そのために氣力を高く持ち行動する事が大切です。鈴木さん本人が体験した事などを話され皆さん熱心に聞き入っていました。お楽しみの食事タイムは、「ほたてめし」、「深川めし」、「北海道産あさり汁」を美味しく頂きました。(シェフの鈴木さんに感謝です)

10月18日(火)の「ふれあいサロン」(参加者15名)は「スクエアステップ」による健康体操を行いました。食事は秋の味覚の「さんまハンバーグ」、「キノコおこわ」、「イカ墨汁」、さらに柿を頂きました。



市老連グラウンドゴルフ大会

10月6日(木)のゴルフ大会に安寿の会の皆さんが参加しました。天候に恵まれ広々したグラウンドで自粛生活のストレスも解消されたと思います。参加者は、仲西光子さん、真榮平和子さん、宮城マリ子さん、城間泰子さん、諸見一恵さん、大山慶子さんの6名です。



「生きいき健康クラブ」

10月7日(金)は池間多加子先生による健康体操です。参加者は6名ですが、その中の大城初子さんが再入会しました。諸事情により自治会を休会していましたが、また活動に参加したいと再入会となりました。大城初子さんは琉舞の先生ですので、皆で琉舞を踊りたいですね。

10月14日(金)は上原智香先生(大浜第一病院 デイケアセンターあめくの杜)に健康体操を指導して頂きました。



今後の予定

・花苗植付・清掃作業

・ 11月27日(日)

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。

詳しくは自治会長の比嘉まで。

☎携帯電話:090-4810-0454

※皆で地域を支えましょう!

