

号外!!

新型コロナウイルス対策号その1



公民館 news

2020.04

那覇市繁多川公民館 館報 号外 2020年4月10日発行 The News of HANTAGAWA Kouminkan & Mawashi Area

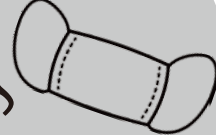
号外発行によせて 館長・南信乃介

ハイサイ！ 那覇市繁多川公民館館長の南です。
 新年度がスタートしましたが、昨今のコロナウイルスの感染拡大で先行きが見えない中、不安に思われている方も多いのではないのでしょうか。
 いつもの習慣が変わり、自宅で過ごす時間も増えていること
 と思います。こういう時こそ明るい気持ちにさせ、
 生活に潤いを与えてくれるのは人のつながり。
 近所の方、友達、親戚、家族で楽しかったこと
 困ったことを少人数で世間話、あるいは電話で話し、助け合い
 の気持ちで過ごしましょう。一人一人の健康と笑顔が誰かを支え、
 収束後の地域の活力となります。私たちが、また皆さんが気兼ねなく公民館を利用できる環境
 を願いながら、今回の広報誌のように今求められる公民館の役割を果たしてい
 きたいと思えます。



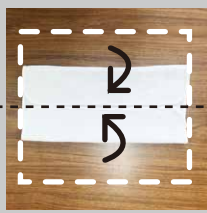
ミシンがなくても OK !

かんたん♪
ハンカチマスク
の作り方

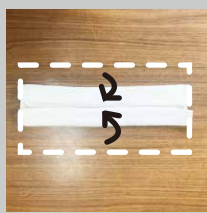


《用意するもの》

- ・ハンカチ (50cm 四方くらいのサイズ)
- ・耳にかけるゴム (ヘアゴムを輪っかに結ぶ、ストッキングを輪切りにする等)



1
ハンカチを広げて置き、上下それぞれ中央のラインに向かって半分に折る。



2
さらにそれぞれ半分に折る。



3
帯状になった左右にゴムを置き、両端を折りたたむ。片方を反対側の袋に入れ込む。



できあがり!!

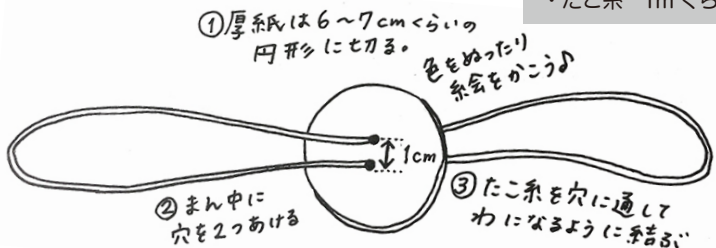
折り込んだ側を口元にあててね。

おうちで おやこで

びゅんびゅんごまのつくりかた

- 用意するもの
- ・厚紙 (お米の箱や牛乳パック)
 - ・たこ糸 1m くらい

かんたん
おもちゃづくり



おしえてくれる人
ものづくりすぐりむん
よぎさん

ひもを持って回転させてから引っぱると、びゅんびゅん音を立てて回るよ!!



家あーぐまいしてるアナタへ TVを見ながらできる、かんたん体操

毎日ソファに座り「幸せ♡」とっていると、あっという間に筋肉が衰えて動けなくなります。炎症はないのに痛みを感じるのは、筋肉が縮んでいる証拠！ 冷えやしびれの原因にもなってしまいます。体操で筋肉をゆるめれば治りますよ。

① かかと落とし 筋肉・骨強化 認知症予防



▶ 立ってかかとを上げ下げ。

Point 足は肩幅に開く。両腕はぴんと伸ばして耳につける。タオルを持つとやりやすい。かかとを落とす時に音がするぐらい勢いをつけると効果的。

② ひざ倒し 腰痛改善



▶ あおむけに寝転びひざを立て、左右に倒す。

Point 足は肩幅に開いてかかとをつける。腕はひじを90度に曲げてこぶしを握る。

③ お尻上げ 腰痛改善



▶ あおむけに寝転びひざを立て、お尻をぎゅっと上げ下げする。

Point 足は肩幅に開いてかかとをつける。腕はひじを90度に曲げてこぶしを握る。

頑張ろう！
コロナウイルスに
負けない身体づくり！



「自力整体
しなやか」の
宮城末子先生

笑って 免疫力UP！

繁多川公民館にもゆかりのある沖縄のお笑い芸人プロパン7のけいたりんが、身近な人を題材にした動画をアップ中。「あ！いるいる、こんな人(笑)」と思わず笑っちゃいますよ～！
みんなで笑って、みんなで免疫力を高めましょう！



こちらの
QRコード
からアクセス
してね！



琉歌募集！

あなたもひとつ琉歌を詠んでみませんか？
テーマは自由です。応募された琉歌は、繁多川公民館の公報誌や、もしかしたら琉球新報に載るかもしれませんよ！
応募は窓口のほか、電話、FAX、メールでも受け付けます。お名前と電話番号をお忘れなく！

琉歌

果てねらん 妻と家ぐまい
たつくわいむつくわい
心配や

本日の一句 とうえ
東江三和さん

琉球新報「琉歌や肝ぐすり」564より

那覇市繁多川公民館 HANTAGAWA Kouminkan

赤ちゃんからおじいちゃんおばあちゃんまで、那覇市に在住、在学、在勤の方はどなたでも利用できます。
サークル活動、お部屋の貸し出し、備品の貸し出し、ロビー利用、その他社会教育に関することはお気軽にご相談ください。
放課後の居場所や憩いの場所としてもご利用ください。



開館時間：9:00～22:00（窓口 月 - 金 9:00～17:00）

休館日：祝日・慰霊の日・年末年始

住所：沖縄県那覇市繁多川 4-1-38

TEL：098-917-3448

FAX：098-835-4903

http://www.hantagawa-kominkan.com/



Facebookとインスタ
やっています♪
日々のニュースや告知は
そちらをご覧ください。



<< アクセス >>

那覇バス 5 番・識名牧志線「繁多川」下車
14 番・牧志開南循環線「繁多川」下車
※駐車場はありません