

号外!!

新型コロナウイルス対策号その5



公民館 news

2020 0525

那覇市繁多川公民館 館報 号外 2020年5月25日発行 The News of HANTAGAWA Kouminkan & Mawashi Area

これからの「With コロナ」時代に「豊かな人生を送る」ために

それが、これからの with コロナ時代に求められる生涯学習社会ではないでしょうか。

今私たちが直面している状況のように、人生は自分の思い通り順風満々に進むわけではありません。その時に、「現実を見つめ、考える、活かす」——それを繰り返して、力にしていけることが「生涯学習続ける」生涯学習です。これまで「学び」は、学校や講師から教えてもらうことだと考えていた方も多いと思いますが、先の見えない時代だからこそ、「正解」を教えてもらうのは難しいと思います。他人と比べるのではなく、「自分」にとって何が大切なのか。「自分で考える」(これまでを振り返りながら) また時には「人と一緒に考える」(他人の話聞く。自分の意見を話す。) ことも必要です。自分の意見を人に伝えるだけで自分の気持ちやまとまり前へ進む人もたくさんいます。そこから始めてみることで、最終的には、自分が納得して前へ進むために、自分で進む道は自分で考え、決め、実行しなくてはなりません。その先には、同じ意識を持った仲間との出会いがあります。

今私たちが直面している状況のように、人生は自分の思い通り順風満々に進むわけではありません。その時に、「現実を見つめ、考える、活かす」——それを繰り返して、力にしていけることが「生涯学習続ける」生涯学習です。



沖縄県教育庁生涯学習振興課 生涯学習班長 細田 幸弘

STAY HOME

育ててみませんか？ 繁多川にゆかりのある植物

「やーぐまい」の今こそチャンス！繁多川にゆかりのある植物を自宅のベランダやあたいくわで育ててみませんか？

絶滅危惧種 キバナノヒメユリ 難易度 ★★★

日本が一番小さなユリの花、キバナノヒメユリ。那覇市は貴重な自生地の一つです。あなたも可憐な花を咲かせてみませんか？

キバナを育てるのはとっても難しいけど、花が咲くと嬉しいさあ。キレイだよ。(里親の知念盛義さん)

在来大豆 青ヒグ 難易度 ★☆☆

繁多川公民館で絶滅寸前の在来大豆『青ヒグ(オーヒグー)』を10粒から全県にまで広げました。このオーヒグー栽培を多くの方々に体験してもらいたいと思っています。このチャンスに是非、体験してみましよう！

いつ、やるの？ 今でしょう！ (里親の久高将一さん)

* 青ヒグの種、キバナノヒメユリの苗をご希望の方は、公民館へお問い合わせください。お渡しの時に育て方をお知らせします。青ヒグは収穫量の多かった方に豪華プレゼントを差し上げます！

緊急告知！

YouTube 番組

配信決定！

タイトルは…

「ちむぐくるに乾杯」

優しさや思いやりで地域がつながる♪

あの人に会える♪ 心温まる地域発の番組です。

6月頃の配信を予定していますので、お楽しみに〜！

制作：那覇市繁多川公民館、那覇市地域包括支援センター繁多川

運動、食事、会話、活動…おそろかになっていませんか？
いつまでも楽しく過ごすために
備えよう！

新型コロナ感染拡大防止のため、外出や活動が制限される日々が続いています。店舗や施設の利用についても今までは違った形での再開になりそうです。そんな中、高齢者の方が特に陥りやすいのは「フレイル」と呼ばれる虚弱状態です。傾向がないか、さっそくチェックして対策しましょう。

那覇市地域包括支援センター 繁多川
濱川 尚志さん
☎ 098-963-6478

家族で診断してみよう！
フレイル簡単チェックシート

- | | |
|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 以前と比べて体力が落ちたと感じる
<input type="checkbox"/> 膝や腰など身体に痛みを感じる部分がある
<input type="checkbox"/> ペットボトルのキャップが開けにくくなった | 身体的
フレイル |
| <input type="checkbox"/> 水や汁物でむせることが多くなった
<input type="checkbox"/> 家族や友人から聞き返されることが多くなった
<input type="checkbox"/> 口の中が以前より乾燥している気がする | オーラル
フレイル |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べて物忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 不安や考え事を自分の中にとめ込みがちだ
<input type="checkbox"/> 自分なりのストレス解消法がない | 心理的
認知的
フレイル |

ひとつでもチェックがついたら・・・フレイルかもしれません！
深刻になる前に、フレイル予防を積極的に行いましょう。

手軽にできる！フレイル予防

① テレビ体操

家の中で
気軽にでき、
効果的な動き
がいっぱいです！



② たんぱく質を
しっかり摂る

筋肉のもと！体重 1kg
あたり 1g 以上摂ろう！



豆腐がおススメ！

③ おしゃべりする
(挨拶だけでも OK)



飛沫感染のおそれがない
ので電話なら安心。
道端ですれ違って挨拶
する時は距離を保って。

④ 唾液腺
マッサージ



【動画】濱川
さん直伝♪
唾液腺マッ
サージのやり
方 →→→



「フレイル」ってなあに？

「加齢に伴い機能低下している状態（虚弱）」のことをフレイルと言います。高齢となると、意図しない衰弱、筋力、活動性、認知機能、精神活動の低下などによる脆弱な状態となりがちです。そこで、食事や運動に気を配り、毎日の生活を充実させることでフレイルを予防しましょう。

指とふくらはぎの間にすき間
ができたからフレイルの要因の
ひとつ、筋力低下の可能性も



令和 2 年
5 月 20 日
現在

新型コロナの影響でお困りの方へ
各種支援等情報

国民健康保険
傷病手当金

<感染疑いも対象です>
国民健康保険の加入者が
新型コロナウイルス感染症に感染、又は発熱等の
症状があり感染が疑われることにより会社等を休
み、事業主から十分な給
与等が受けられない場
合、傷病手当金の支給を
受けることができます。

健康部 国民健康保険課
給付グループ
☎ 098-862-4262



どこに相談したらいいか
わからない・・・そんな時は
公民館に電話してくださいね！

子どもの居場所

真和志地域には、子どもの居場所が 16
か所あり、休校中も一部の居場所では
弁当配布等の支援を実施していました。
ほとんどが学校再開をうけて、5 月下旬
からは通常通りの開所となる予定です。

★地区別子どもの居場所の数

松川	4	国場	1
繁多川	1	古波蔵	2
長田	3	与儀	1
識名	1	仲井真	1
			計 16 か所

★活動内容

食事提供、学習支援、遊び場、キャリア形成
支援、体験活動等 ※場所により異なります

詳しい情報は、
子どもと地域をつなぐ
サポートセンター系
のホームページに載っています！



琉
歌

本日の一首 波平元維さん

とうじ ちゆく
妻ぬ作てある 花柄ぬマスク
ななき
情くみやあい コロナ逃んぎ

今はどこに行ってもマスク姿。スーパーでもマ
スク使用の呼びかけをしています。皆がマスクを
しているのが異風な光景ではありませんが、今や不
可欠なマスク。購入もままならない時に、奥さん
の作ってくれたマスクに情を感じ、感謝の心を詠
んだ琉歌がほほえましいですね。日頃から愛妻家
でいらっしやることを感じさせる一首です。



公民館 琉歌講座 講師
与儀千鶴子先生

なはしはんたがわこうみんかん
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。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため
臨時休館中

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
やってます♪
日々のニュースや告知は
そちらをご覧ください。

5 月 25 日より特別定額給付金の
窓口業務で公民館施設が利用され
ることになりました。密集を避け
るため、当分の間休館いたします。
最新の情報は、公民館ホームペ
ージ、Facebook でご確認ください。

5 月 21 日より那覇市立図
書館は段階的に再開いたし
ます。詳しくはホームペ
ージをご覧ください。

