



梅雨の晴れ間となった6月16日(日)の午前、今年一回目の区民クリーンデーで、公民館周

# 区民クリーンデーで清掃 志林川公民館内外きれいに



# しりんかわ

☎973-9009

5月末  
人口 2,454  
男 1,185  
女 1,269  
世帯数 1,068

辺の草刈りと、公民館施設の掃除をしました。

この日の清掃作業にかりゆし会の皆さんや寿ハネーカサ会の皆さん、親子づれの参加など、区民28名が汗を流し公民館建物と周辺をきれいにしました。

男性陣は主に草刈りを担当し公民館駐車場を中心に長く伸びたスキヤ雑草を草刈り機やカマなどを使って刈り取りました。女性の皆さんは公民館ホールの床や窓ガラスの拭き掃除、厨房、トイレの洗い流し、内履スリッパの洗浄など細やかに掃除して頂きました。

清掃を終えた皆さんには、伊佐屋の大きなおむすびで労をねぎらいました。クリーンデーは12月にも予定しており、年末の大掃除に多くの区民の皆さんのご参加をよろしくお願い申し上げます。

## 看護学生活動を支援 具志川看護学校フィールドワーク活動



志林川公民館は、昨年(2023)に引き続き今年も具志川看護学校一年生の「地域・在宅看護論」の授業の一環として行われるフィールドワークへの活動支援依頼を受け、6月7日に志林川かりゆし会と共に看護授業の実施に協力しました。

今回は具志川看護学校の一年生5名が公民館を訪れ、赤嶺自治会長やかりゆし会の森根会長から自治会や老人会の活動

と取り組みを説明しました。赤嶺自治会長は、志林川区の社会的環境や、コロナ禍の自治会活動の難しさ、自治会加入率の問題などを紹介しました。1名の会員が参加したかりゆし会は、老人会活動の「健康百歳体操」実践の紹介や老人会会員が医療現場で感じたことについて具体例を示して高齢者の健康や看護について実情を説明しました。

説明会後の懇談会で、学生を代表して島袋朝生は、志林川区の取組みや高齢者の看護現場について見聞きすることができ、とても勉強になりましたと感謝の言葉を述べていました。

## かりゆし会お知らせ

ダムの水位減少不安後は、例年の300%以上の大雨、ついに避難警報まで出てしまい驚きましたね。梅雨後はこれまた一気に真夏日続き、共に体調管理充分気をつけましょう。

### 【報告】

- 6月7日(金) 具志川看護学校フィールドワーク 学生5人、かりゆし会11人、有意義な学生支援の時間になりました。参加された皆さんありがとう。
- 6月16日(日) 字クリーンデー 男性2人、女性7人の参加お疲れさま
- 6月21日(金) 支部大会にて
  - 表彰4名おめでとう。和宇慶スミ子さん、真栄平春子さん、喜久山喜代子さん、仲村渠富子さん
  - アトラクション：踊り3人とコーラス7人出場

### 【7月以降の予定】

- 7月1日(月) 定例会 (2:00~) 模合 1:30  
介護長寿課の講話
- 19日(金) うるま市老人クラブ大会 1:30 燈ホール  
25日(木) 女性部活動日  
31日(水) 第1回趣味クラブGG大会  
9:00 スタート具志川競技場、申込締切7月16日
- ・長寿学園(9/9~12月)三講座(歌碑めぐり、友愛活動、わくわく健康講座) 申込締切7月16日  
・カラオケの集い9月13日(金) 申込締切7月16日  
1:00 受付 1:30 スタート 燈ホール

### 【協力願い】

- 島原手延べそうめんの購入協力よろしく
- なぜ：令和7年沖縄県にて九州ブロックリーダー研開催の資金づくり
  - メリット：20束一セット2,300円中450円うるま市へバック
  - 申し込み：7月12日(金) 現金揃えて→森根・山城まで

毎週(火・金) 100才体操 10:00~  
毎月(第1, 第3月) コーラス 1:30~  
毎月(第2, 第4火) カラオケ 11:00~

※今月の第一月(7月1日)のコーラスはお休み

# 老化状態を測定

## 6月ミニデイ

6月のミニデイはうるま市役所介護長寿課の出前講座で、機械を使って運動機能や筋肉、脂肪、骨、水分など体の組成測定、体脂肪率などを測定する「フレイルチェック」を行いました。フレイルとは健康と要介護・寝たきりの間を指した言葉で、

簡単にいうと「加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態」のことを言います。要支援・要介護の前段階の状態であるフレイルは、単なる身体的機能の衰えだけではなく、精神的脆弱や社会性低下なども生じることが特徴です。

改善をせずにそのまま放置すると介護が必要な状態になる可能性が高く、早期発見と適切な予防・改善をしていくことが大切になります。

フレイルを予防する食事のポイントは、豚、鮭、牛乳、卵、納豆などのたんぱく質を摂ることです。ミニデイではフレイルチェックと併せて、五目並べ、脳トレゲームなどを行いました。



**今月のミニデイお知らせ 7月17日(水) 午前10時**  
**イベント：こころの家族葬：葬儀と七日法要**

### 【一口雑学】

#### 産業の歴史をひもとく年代記（食品）

料理に使う基本の調味料、砂糖、塩、醤油や味噌などありますが、沖縄でその製造が始まったのは琉球王国時代のこと。各地でサトウキビ畑や、塩を作る塩田の風景が見られたといえます。また、味噌や醤油も製造され、主に王家の食事に使われていました。中でも盛んだったのは製糖業。時代の流れの中で、沖縄の基幹産業の一つへと成長したのです。戦後、沖縄がアメリカの統治下に置かれるようになると、食品産業にも大きな変化がありました。

手軽に食べられる食パンや菓子パンの他、料理に使いやすいハムやベーコン、ポークランチオンミートなどの加工肉を製造する企業が次々に創業。こうした食品は便利さから瞬く間に食卓に取り入れられました。さらに、沖縄らしいアレンジが加わり、例えば、ポーク玉子のように、沖縄を代表する料理の誕生のきっかけにもなりました。

手間のかかるとされた琉球料理のレトルト食品の登場など、食品産業は時代のニーズを如実に反映しているのです。

### アルミ缶売り上げ

6月のアルミ缶売り上げは1万3千185円でした。区民のご協力ありがとうございました。

### 区長の人生名言集

- 1) 愛することを教えたあなた、今度は忘れることを教えてください
- 2) 悩んでさ、悩んで解決されるならずっと悩みなさい
- 3) 負けたくないなら勝て、勝てないなら努力しろ、努力が嫌ならあきらめろ
- 4) 希望をすてちゃいかん、あきらめたらそこで試合終了だ
- 5) 生きる理由がわからなければ生きる理由を探せ、それが生きる理由だ
- 6) あの時幸せだった、それでいい
- 7) 世の中が不公平なんてあたりまえ、みんな平等に不公平
- 8) 悩みはあつてないようなもの、笑って生きてください
- 9) 強さの答えが勝つことではない、この世に答えはない
- 10) 人生とは思わぬ時に開いたり閉じたりする
- 11) 私にあって貴方になんないもの、貴方にあつて私になんないもの、二人になんないものを一緒に探そう
- 12) 新しい事を始めれば99%失敗する、それは歴史が証明している
- 13) 人間は歳月を重ねて老いるのではない、希望を失った時に老いる
- 14) 物欲を一枚一枚はがす、いらぬものは思い切って捨てる
- 15) 何もないから美しい、人生も詰め込みすぎない方がいい