

高齢者 チャーガンじゅー だより

【お問合せ先】 介護長寿課 ☎973-3208

令和5年度うるま市一般介護予防事業「うるま男塾」のご案内

男性限定の運動教室「うるま男塾」。令和5年度は、より多くの方にご参加いただけるよう【前期】【後期】に分けて開催いたします。(受講料無料)

場所	曜日(毎週)	時間	定員
うるみん (1階スタジオ及びフィットネスセンター)	木曜日	午後1時～2時30分	20名
	土曜日	午後1時～2時30分	20名

4月開講！
お見逃しなく!!!



筋トレやストレッチ、ミニ講話、機器を使用した筋力アップなどを行います。

うるま男塾(前期)開催期間:令和5年4月～9月(6ヶ月)

【対象者】うるま市にお住まいの、おおむね65歳以上で運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない人

【申し込み先】介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112

【申し込み期間】3月6日(月)～3月17日(金)午前9時～午後5時

※電話によるお申し込みが必要です。一人一会場の申し込みとなります。

※申し込み多数の場合は抽選とし、令和4年度教室に参加されていない方を優先に抽選を行います。

※抽選の結果、ご参加いただける方へ教室開始前に決定通知書を郵送いたします。

(抽選に漏れた方への通知はありません。)

地域での「つながり」や「取り組み」を紹介します！～生活支援体制整備事業を通して～

市では、生活支援サービスを担う関係機関と連携しながら、多様な日常生活上の支援体制の充実及び高齢者の社会参加の推進を一体的に図っていくため、「生活支援体制整備事業」を実施しています。今回は、事業の中で育んできた「つながり」や、地域で生まれた「取り組み」についてご紹介します。

いつまでも、住み慣れた地域で自分らしく暮らしていくために…「お互いさまの活動」を、してみませんか？

貝志川ひがし

介護予防教室「島の風がんじゅう体操」を開始！
赤野自治会では、地域の介護事業所との合同企画として、新たに介護予防教室を立ち上げました。



よなしろ

島しょ地域での「移動支援」！
島しょ地域での移動支援について、関係者が集まり、意見交換会を実施。「私たちにできること」を話し合っています。



貝志川みなみ

江洲自治会「いーしゅんたく会」開催しています！
江洲自治会では、定期的に「いーしゅんたく会」を開催。地域の資源や特性を再確認し、必要な「取り組み」を話し合っています。



いしかわ

「老人クラブ」をもっと！盛り上げたい！
老人クラブ石川支部では、老人会の加入率の減少、会員の固定化などの課題があります。今年度は、同様の課題に取り組んでいる浦添市 浦西自治会長の講話を開催し「地域で何ができるか？」について考えました。



貝志川北

昆布自治会「見守りマップ」作成中！
昆布自治会では地域の声を受け、「見守りマップ」を作成中です。今年度はみどり町5・6丁目自治会長を講師に招き、見守りに関する勉強会を開催。



かつれん

「認知症についての勉強会」開催！
地域から「認知症について勉強したい！」との声があったため、介護長寿課や地域包括支援センター、社協と連携し勉強会を開催しました。



「ゆんたく会、やってみよう」「地域の活動に参加してみよう」 そんな時は、是非、下記へお問い合わせください！

【お問合せ】

介護長寿課 高齢者福祉係 ☎973-3208 / うるま市社会福祉協議会 在宅福祉課 ☎973-5459

としょかんだより

中央図書館 ☎974-1112
石川図書館 ☎964-5166
勝連図書館 ☎978-4321

今月のおすすめ

楽しく植物ライフ!

『庭木図鑑』

ブティック社



家の外観を整える、経年変化や実りを楽しむなど、庭に彩りをそえるおすすめの樹木を多数掲載しています。樹木ごとの特徴や剪定方法、植栽例なども写真付きなので、住環境に合わせたイメージがしやすく、お気に入りの庭木が見つかる1冊です。(一般書) 所蔵館 中央

『植物との暮らし方超入門』

ピリ 著 花福 こざる マンガ/山と溪谷社



「植物を枯らしてしまう」と落ち込んでいるあなたへ。
本書では、生活サイクルに合わせた植物の選び方、育て方のコツなどをマンガとともに紹介しています。なぜ枯らしてしまうのか、その原因を見極め、自分に合った植物と楽しい植物ライフを過ごしてみませんか？
(一般書) 所蔵館 石川

『簡単 DIY できる花壇と寄せ植え』

井上 まゆ美 著/主婦の友社



ベランダなどの小さな庭でも大丈夫！初心者におすすめのガーデニングの基礎知識や作業ポイント、必要な材料・道具などを、プロセス写真を使って丁寧に解説しています。開花期ごとのおすすめ植物も紹介しているので、1年を通して素敵なお庭を楽しめます。
(一般書) 所蔵館 勝連

電子図書館受付中

Web から申し込みができます。



うるま市立電子図書館で検索

図書館カレンダー

3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

赤色は休館日です。

返し忘れはありませんか？

ご自宅に返却期限が過ぎた図書館の資料はありますか？次に借りたい人のために返却期限を守り、早めに返すようにしましょう。図書館が閉まっている時は、「ブックポスト」をご利用ください。紙芝居・CD・カセットテープ・ビデオテープ・DVDは破損防止、中身確認のため直接カウンターへお返しください。

親子工作教室

「絵本カバーで小物入れをつくろう！」

日時:3月25日(土) 午後3時～

場所:中央図書館 2階会議室

対象:市内在住の親子

参加費無料(定員4組・先着順)

受付:3月11日(土) 午前10時～



ウェブOPAC(蔵書検索システム)が新しくなりました

新しく追加された主な3つの機能についてご紹介します！

新機能③★読みたい順予約★

シリーズ作品を予約する時に便利な「読みたい順予約」が追加されました。他にも…

●検索の選択項目が増え、検索しやすくなりました。

●検索結果一覧や資料詳細画面の一部に書影(本の表紙)が表示されるようになりました。

※Myページのご利用には利用者ポータルへの登録が必要です。



図書館のHPや館内掲示でもお知らせしていますので、そちらもご覧ください。

行事案内 (3月中旬～4月初旬)

	行事	日時	サークル名等
中央	おはなし会	3月11日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
	おはなし会	4月8日(土) 午後3時～	図書館スタッフ
石川	おはなしワールド	3月18日(土) 午前10時30分～	コスモスの会
	Let's go としょかん	4月1日(土) 午前10時30分～	サークルビビ
勝連	おはなし会	毎週金曜日 午前10時30分～	ラビット
	おはなしパラダイス	3月11日(土) 午前11時～	ラビット
	おはなしパラダイス	4月8日(土) 午前11時～	ミュージック

☆借りた資料は、中央館・石川館・勝連館、どの図書館でも返却できます。☆図書館にない本は、リクエストすることができます。