

～自治公民館の活動を知っていただきたい「自治会だより」を発行しています～

南桃原自治会だより

2024年(令和6年)10月号(神無月)October

発行：南桃原自治会

編集：南桃原自治会 教育広報部

【令和6年度 重点施策】1. 自治会加入促進 2. 財源と人材の確保 3. 地域防災・防犯力の向上 4. 高齢者福祉の見守り
5. 少年健全育成の活動、子ども会・青年会の応援 6. サークル活動の推進 7. 環境整備

自治会に加入しましょう！公民館・自治会事務所はこちら➡南桃原3-14-1 TEL：098-933-2203

10月13日

(日)

16時～20時

※雨天の場合

10/20(日)延期

※予備日の会場は
南桃原公民館公園

プログラム



フィナーレはもちろん
南桃原青年エイサー
からのお～カチャーシー

「食欲をそそるにおい・見て・聞いて・参加して・食べて」五感を刺激する南桃原まつり！会場でお待ちしております。

屋台広場

- ・焼き鳥・焼きそば・肉巻き・たこ焼き・沖縄そば
- ・タコライス・カレー・ハンバーガー・いちごあめ
- ・チーズドッグ・ワッフル・チュロス・かき氷
- ・ゲームあり、なななんと今年はフワフワ遊具も来るよ！

※SNSに写真を投稿する際は、他の方が映っていない写真を使っていただくようお願いします。

主 催：沖縄市南桃原自治会まつり実行委員会（お問合せ）098-933-2203

★南桃原自治会では、地域で営業する事業所さま！

（小料理屋さん・お弁当屋さん・企業さま等）へ新規賛助会員（年会費12,000円）を募集しております！

ご加入後は、毎月発行している「自治会だより」に社名掲載、新年号に名刺大サイズの広告にあわせて年に1回広告を無料掲載します！

「薬膳パスタTSUMUGIーつむぎー」「社会医療法人 敬愛会 翔南病院」「株式会社川畑自動車学校」
「エリアプラン沖縄」「株式会社長安不動産」「株式会社ももやま」「株式会社住太郎ホーム」「めしや草安」
「株式会社饒波工務店」「有限会社ダイエイ工業」「株式会社わっしょいヒロ墓工事社」「三建設備株式会社」
「照屋環境整備」「ハンドメイドキャンドル～DREAM～」
「宮電工」「ひかり学童」「山小前わかなつ学童」
「株式会社田畑工業」「リラクゼーションサロン温熱療法アンジュ」「児童デイサービスLuana」
「有料老人ホームくるる・デイサービスくるる・ケアサービスくるる」
「有限会社親富祖工業」「Cafe & Bar MARVELL」
「ドリームボックス南桃原・株式会社スマイルホーム」「沖興テクノ株式会社」他 計26件

私たちは
南桃原
自治会の
賛助会員
です！



自治会 公民館講座

9月に3公民館講座が行われました。
サークル員の募集機会でもあります。
初心者のためのフォークダンス講座
毎週木曜日午前の活動をしています。それに
合わせて、フォークダンスサークル
“ピーチ”が今月毎週活動しています。男性会
員もいます。今回新規加入者は有りません
が、いつでも参加自由です。是非興味を持
って参加して下さい。私もメンバーで毎週
参加しています。時には幼稚園児や小中学生
も仲間に入れて一緒に楽しく踊ります。



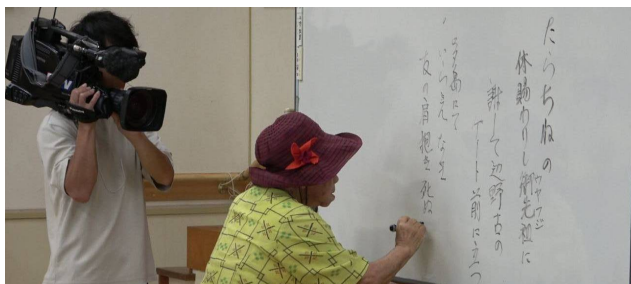
9月21日（土）は台風の影響で2講座が
昼、夜と続きました。

～小夜子さんの紙芝居～

南洋群島のいくさの語り部



今回はテレビ取材のクルーが参加して2台
のカメラで、貴重な体験者記録としてテレビ放
映もなされました。これからは、97歳の戦争
体験談が聞ける機会は希少でしょう。彼女は南
桃原最古参である事を強調してましたが、彼女
の活動が、多く公民館でなされた功労者です。



自作の短歌を書ける程の記銘力には驚かされ
ました。生活に全力投入の姿勢には頭が下がります。
最近移転されて、会えないのが残念です。



太平洋戦争では、南洋諸島・マリヤナ諸島
・ロタ島にいて恐怖の体験を語ります。
爆撃で一緒に従軍看護婦は尻の肉を削が
れ死亡。隣の本人も九死に一生を得たと、
語っています。TV放送局は体験談を残す
目的で今日は来ていると感じました。



定員が20名に限定されたのは質疑応答も
考えてのことでしたが、時間が足りません。
今までの聴衆者の多くは小学生で学校の
要請が主だったようです。

午後6時から

耳ツボってすごい！

～耳もみマッサージで体質改善～

講師：サラさん（多職、元山内小PTA会長）



耳ツボセラピストとして活躍しています。



定員20名なので身近な応答ができ、耳の触
れ合いがありました。耳ツボマッサージで体の
活性化が**ダイエット**になるようですね！

南桃原自治会 2024年10月カレンダー

| 日 | 曜日 | 各サークル活動 | 行事／その他 | 日 | 曜日 | 各サークル活動 | 行事／その他 |
|-----------------------------------|----|---|---------------------------|----|----|--|--------|
| 1 | 火 | ・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」 | | 16 | 水 | ・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱フォレスト | |
| 2 | 水 | ・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱フォレスト | | 17 | 木 | ・10時～11時半/ダンスサークルピーチ ・14時～15時半/生きディ (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。 | |
| 3 | 木 | ・10時～11時半 (ホール)ダンスサークルピーチ (ロビー)ヘルシーメニューづくり | ・19時～ 自主防災・防 犯組織定例会 | 18 | 金 | ・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル | |
| 4 | 金 | ・10時～11時半民踊サークル ・19時～三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル | | 19 | 土 | | |
| 5 | 土 | | | 20 | 日 | | |
| 6 | 日 | | | 21 | 月 | | |
| 7 | 月 | ・10時～11時半/生きディ (1回:100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。 | | 22 | 火 | ・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」 | |
| 8 | 火 | ・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」 | ・19時半～ 運営委員会 | 23 | 水 | ・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱フォレスト | |
| 9 | 水 | ・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱フォレスト | | 24 | 木 | ・10時～11時半/ダンスサークルピーチ | |
| 10 | 木 | ・10時～11時半/ダンスサークル ピーチ | ●17時～夜ご はん弁当100 食配布 | 25 | 金 | ・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル | |
| 11 | 金 | ・10時～11時半/民踊サークル ・19時～/三線(初級) ・19時半～20時半/三線サークル | | 26 | 土 | | |
| 12 | 土 | | | 27 | 日 | | |
| 13 | 日 | 「南桃原まつり2024」 イベント広場(翔南病院向かい)にて開催 16時～20時 | | 28 | 月 | | |
| 14 | 月 | スポーツの日の為自治会事務所はお休みです | | 29 | 火 | ・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」 | |
| 15 | 火 | ・10時～11時半/笑い福いの会 ・18時～19時 /ヨガサークル「爽」 | ・14時～ 福祉連絡会 | 30 | 水 | ・10時～12時/日舞サークル ・19時～20時半/混声合唱フォレスト | |
| ※予定カレンダーは、状況によって延期や中止になる場合がございます。 | | | | 31 | 木 | ・10時～11時半/ダンスサークルピーチ | |

沖縄県において平成30年度には高齢化率が21%を超え、いわゆる「超高齢社会」の状況となっており、さらに令和7年度にはおよそ県民の4人に1人が65歳以上の高齢者になると見込まれております。誰にでも訪れる高齢期、健康寿命を延ばすための取組みのひとつに、公民館で誰でも気楽にできる体操教室を紹介します。

「生きがいデイサービス」のご利用について

*介護保険のサービスを利用している方も利用できます。

(但し、介助が必要な方は付き添いの方の同伴が必要)

*自治会員や老人クラブ未加入の方も参加できます。

*お住いの地域以外の公民館でも参加できます。

対象者：おおむね65歳以上

利用者：1回100円

開催日：毎月第1月曜日 午前10時から
第3木曜日 午後2時から

<内 容>

①健康チェック：血圧測定と健康相談

②簡単な運動：イスに座ったストレッチ。ボールやセラバンドを使用した筋力トレーニングなど。

③レクリエーション：スカットボールや輪投げなどの室内ゲーム。

脳トレーニング、ミニ健康講話など毎回内容は異なります。

日程は3面のカレンダー「生きデイ」をご確認ください。→ → →

お知らせ

お父さんお母さん
おじいちゃん、おばあちゃん家事応援デー！

みなみとうばる食堂開店！

お待たせいたしました！ 夜ごはん100食弁当 無料配布
10月10日（木）配布時間17時～なくなり次第終了m()m

★今回のメニューは「毎日みなさんおつかレ〜ライス」です



～ご協力お願いいたします～*予約、置き置きはしておりません。*夕方からの配布ですので、安全を考慮し子どもだけでの受け取りはご遠慮ください。*受け取ったお弁当は、その日のうちにお召し上がりください。*感染症対策にご協力ください。

公民館ハロウィン企画

今年もやりますハロウィンの館

10月23日（水）14時 OPEN 10月31日（木）まで
午前10時～午後4時半まで（土日祝日除く）



※サークル活動時間帯は入れない事もありますので、事前にお問い合わせください。
月曜日と金曜日はサークル活動がないのでオススメです。

◆使用済み切手を集めています！

◆自宅や職場に届いた郵便物の使用済み切手を公民館で集めています。

回収した使用済み切手は社協ボランティアセンターに届けられ、ボランティア活動に役立てられます。<切り取り方法>イラストのように切手周辺の余白を5mm～1cmほど残して切り取ってください。



5mm～1cm程度