

地域包括支援センターだより No. 23

発行月：令和3年 4月

地域包括支援センターでは、「地域づくり」のサポートを行っていました。これからは伊是名村社会福祉協議会が中心となり伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりを支援していきます。包括だよりは一旦終了となります。今まで包括だよりを見て下さった皆様ありがとうございました。これからも社会福祉協議会と包括に地域でやっている活動(お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽)を教えてください。

各字いきいき 100歳体操におじゃましました！！

一人ではなかなか出来ない筋トレ・運動もみんなと一緒にやる事で継続して出来ますね！みなさん、100歳体操で100歳になっても自力で歩ける体づくり♪活動時間に公民館をのぞいてみて下さい

諸見区

去年より週2回へ！
毎週火・木曜日 16:00～



100歳体操とは？

1本が200g最大10本(2kg)まで負荷を増やすことの出来るおもりを手首、足首につけて運動を行います。

定期的な活動は筋力がつくだけでなく、地域での「人とのつながり」まで強くなりますね♪

伊是名区

今年2月より再スタート！
毎週木曜日 10:00～



内花区

4月以降、
2年ぶりに復活予定！
乞うご期待下さい♪



勢理客区

毎週日曜日 14:00～



仲田区

毎週月曜日 10:00～



2月 生活サポート (有償ボランティア) 状況
室内清掃：1件 室内清掃・DIY：1件
じゃがいも堀り等：1件
生活サポーターのみなさんありがとうございました。