



浦添市老人クラブ連合会

広報

浦老連

うらろうれん

発行責任者 比嘉 愛子

編集・発行

浦添市老人クラブ連合会
浦添市安波茶1-1-2
老人福祉センター内
TEL:098-878-2224

令和4年2月 第69号

制作 株式会社リマープロ 那覇市天久1131-11 5F TEL:098-918-2008 FAX:098-918-2009



令和3年度 新たな役員体制でスタート



令和3年4月、浦添市老連に加盟する26の単位老人クラブ会長と市老連執行部の役員が一堂に会し新年度をスタートさせました。

昨年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、様々な事業が中止となってしまいましたが、今年度は感染防止対策を取りながら高齢者の活動の場を広げようと役員理事が知恵を出し合い、令和3年度の事業推進について話し合いが行われました。

新会長の比嘉愛子会長からは「高齢者が日々の生活に生きがいを持ち、健康で楽しく高齢期を過ごすため、お互いに声を掛け合って、浦添市老連のスローガンである「語りあい・笑いあい・助けあい」の三愛運動に取り組んでいきましょう」との力強い挨拶を頂きました。



第55回 浦添市老人クラブ大会

新型コロナウイルスの感染拡大により延期となっていました「第55回浦添市老人クラブ大会」を、規模を縮小して9月14日（火）に浦添市立中央公民館で執り行うことが出来ました。

大会では浦添市老連の新しい役員との紹介と、これまで老人クラブ活動に尽力された皆様への表彰を行いました。



市老連前会長 與那嶺良子氏



第十二代会長 比嘉愛子氏



式典のようす

新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、規模を縮小して浦添市老連役員と単位老人クラブ会長、表彰者のみで大会式典を開催しました。

私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

地域と自然との調和をはかるコンサルタント
株式会社 沖縄環境地域コンサルタント
環境計量証明事業所 登録番号 第60号、第64号、第65号
浦添市伊祖 1-22-3-2F
TEL:(098)871-1135
FAX:(098)871-1136

池村クリニック
大腸肛門科・外科・胃腸科・内科
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:30 ~ 11:45 ○ ○ ○ ○ ● ○
14:00 ~ 16:00 ○ ○ ○ - ○ ▲
●金曜日は10:00から開始です。
▲土曜の午後は13:00~14:00です。
休診/木曜午後、日曜、祝日です。
浦添市伊祖 3-13-8 ☎879-5762

平成26年度 保安優良 LP ガス販売事業者(所) 経済産業省大臣官房商務流通保安審議管表彰
有限会社 神崎ガス工業
沖縄県浦添市伊祖 3-6-6
TEL:(098)877-5343
FAX:(098)879-6982

わたしたちは「広報 浦老連」を応援しています

ご協賛

表彰一覧(敬称略)

1 表彰規程第3条第1項第1号による表彰(浦添市老連会長推薦)

- (1) 與那嶺 良子(市老連会長2年、市老連副会長6年、ニュータウン若草会会長5年)
- (2) 比嘉 清(浦添市老連監事4年)
- (3) 新川 宣榮(仲西長寿会会長6年、同会副会長5年)
- (4) 安里 善好(ニュータウン若草会会長7年)
- (5) 新垣 昇(小湾鶴亀会会長6年、同会副会長2年)
- (6) 又吉 孝一(城間寿会会長4年)
- (7) 渡久山 勝子(広栄みどり会会長4年)

2 表彰規程第3条第1項第2号による表彰(単位クラブ会長推薦)

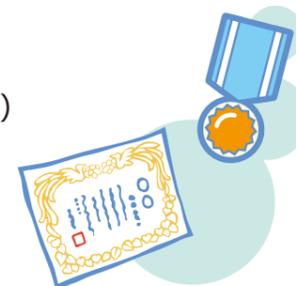
- (1) 宮城 節子(伊祖長寿クラブ レク部長12年)
- (2) 兼島 兼信(伊祖長寿クラブ 体育部長11年)
- (3) 山本 初野(仲西長寿会 副会長4年、女性部長2年)
- (4) 渡辺 幸子(沢岬友愛会 レク部長11年)
- (5) 大城 常子(大平明友会 会計6年)

3 表彰規程第4条第1項第1号による表彰(功労賞)(単位老人クラブ会長10年以上)

- (1) 當山 全弘(大平明友会会長10年)
- (2) 久田 順子(浦城友の会会長10年)

4 表彰規程第5条第1項第1号による表彰(感謝状)(老人クラブ育成功労者)

- (1) 嘉数 幸清(小湾鶴亀会 20年間に亘り会活動に貢献)



表彰された皆様



私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大城眞徳税理士事務所
まずは相談! 相続
●相続事前対策 ●相続税・贈与税申告
●他 税務申告・相談
☎(098)876-8231
http://www.masism.com
浦添市伊祖 1-33-1-3F(バイパス沿い 浦添運動公園斜め向い)

まえだクリニック
精神科・テイクケア
見学・体験等お気軽に
お問い合わせください
浦添市前田 1-48-8
TEL 917-5542

サザン歯科まえだ
完全個室の診療室!
痛みの少ない治療!
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:30 ~ 19:00 ○ ○ ○ ○ ○ △ 休
○平日 11:00 受付まで △土曜日 17:00 受付まで
休診日: 日曜・祝日・台風・フーライ
098-875-4618

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! ストレッチの一般原則

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!

病気の早期発見と予防につとめよう

- 1. 健康診断や健康相談を活用しよう
- 2. 健康について学習しよう
- 3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 4. 歯を大切にしよう

第27回 ボーリング大会

期日：令和3年8月16日(月)～31日(火)
場所：マチナトボウル



感染対策に工夫こらし、 元気に開催！



8月16日(月)から31日(火)の期間のうち、平日を利用して浦添市老連ボウリング大会を開催しました。

今年度は密になることを避けるため、同日に一斉にプレイするのではなく、期間を設けてそれぞれのチームが都合の良い日程でゲームを楽しみ、期間終了後にスコアを集計して順位を決定する方法で大会を開催しました。

私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

平日 午前中 1ゲーム 150円でやってます！

浦老連 浦老連ボウル

〒901-2131 浦添市牧港4-16-5
☎ 098-876-5111

頭痛 めまい しびれ 物忘れ ふるえ

嶺井第一病院
☎ 877-5806

嶺井リハビリ病院 ☎874-0100
長期療養型医療施設

介護医療院にしばる ☎878-0055
長期療養型介護施設

南西電設株式会社

代表取締役社長 親泊 政夫

本社
〒901-2126 浦添市宮城6丁目21番5号
TEL (098) 878-3576 FAX (098) 878-3847

本店
〒900-0016 那覇市前島2丁目15番27号 Asset 前島1F
TEL (098) 863-6038 FAX (098) 863-6039

ロコモティブ シンドロームチェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。「症候群(シンドローム)」とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。



私のボウルはどこ？



どちらも真剣な表情でピンを狙います

今回は13チーム61名の参加となりましたが、参加者は感染対策をしっかりと取りながら、コロナ禍で活動できなかったうっぴんを晴らすかのようにピン目掛けて思いっきりボウルを投げ込んでいました。

ボウリング大会の結果は9月の理事会で発表され、代理で会長が表彰を受けました。



優勝 牧港若松会Aチーム
準優勝 経塚結の会Aチーム
三位 グリーンハイツ若竹会

市老連会長と一緒に記念撮影
(左から)牧港若松会Aチーム、経塚結の会Aチーム、グリーンハイツ若竹会

知っていますか？

運動は「一人」よりも 「仲間と一緒に」が要介護を防ぐ

運動する時は、一人でやるより、グループに参加して実施した方が、要介護状態になりにくいという調査結果が出ています。

ぜひ皆さんも老人クラブの活動を通してグラウンド・ゴルフや体操、ウォーキングなどに積極的に参加しましょう。



私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

税務申告・税務相談など
相続税の事前対策及び申告業務

島袋林守税理士事務所

税理士 島袋 林守

浦添市大平3丁目14-1
TEL(098)871-1922

浦添市指定地域密着型特定施設
介護付有料老人ホーム

恵泉浦添

施設見学・体験宿泊(空室にて)受け付けています。
ご予約・お問い合わせなど気軽にご連絡ください。

浦添市城間4丁目6番9号
電話:098-878-2818 FAX:098-878-2925

医療法人健全会

上原歯科クリニック

理事長 川畑 剛

歯科・歯科口腔外科・矯正歯科・小児歯科
歯科附設：インプラント診療科 予防歯科外来
歯のホワイトニング

浦添市前田1丁目48番1号(スタジオチャーリー近く)
TEL 879-1555
URL <http://www.ueharadc.com/>

～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？ 加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。

パタカラ体操にはこんな効果があります

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆唾液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



第31回 グラウンド・ゴルフ大会

日時：令和3年10月5日（火）
場所：ANAフィールド浦添（浦添市陸上競技場） 参加人数：208名

久しぶりの交流に笑顔



緊急事態宣言が明けた10月、さわやかな秋晴れにも恵まれ、浦添市老連の第31回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

久しぶりの行事とあって、なつかしい顔を見つけては「あいっ！元気だったね〜？」と笑顔で語りあう姿があちらこちらで見られました。

今回の大会は開会式などを取りやめ、チームごとにスタート時間を決めて、密にならないよう感染対策を取りながらプレイを楽しみました。

はいれ〜！！



フォームもばっちり！



私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 緑山会
かみやま皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 12:00	○	○	△	○	○	○
午後 13:45 ~ 17:30	○	○	△	○	○	○

休診日：日曜、祝日、水曜
浦添市牧港4-2-18(ザ・イトック2F)
TEL:(098)878-4112

城間クリニック
心療内科 精神科 内科

院長 城間 清剛

TEL (098) 878-8213
浦添市前田 564-1

電気・通信技術で地域に貢献する

電気・通信設備・デジタル無線・消防指令システム
通信ネットワーク設備・POSシステム・太陽光発電システム
防犯カメラ・LED照明

パイオニア電設株式会社

浦添市伊祖4丁目21番2号
TEL 098-877-0101
FAX 098-879-4607

塩分
とり過ぎ注意！

1日の塩分摂取量
男性 8g 未満
女性 7g 未満

塩分のとり過ぎが高血圧、腎臓疾患、不整脈や心疾患の原因になるといわれています。塩分を抑えるポイントを実践し、健康長寿を目指しましょう。

すぐに使える簡単テクニック

- ◎めん類のスープは残す
- ◎だしでうま味を出す
- ◎酢や香辛料、香味野菜などを上手に使う
- ◎漬物や佃煮、干物など塩分の多い食品は控える
- ◎しょう油などの調味料は、直接かけず小皿にとって食べる
- ◎汁物は、野菜などの具を増やして汁の量を減らす
- ◎ピーナッツ、ごま、くるみなどを使い香ばしさを出す

【第31回グラウンド・ゴルフ大会試合結果】

団体の部			
優勝	屋富祖長生会A	246点	※中部地区大会派遣
準優勝	牧港若松会A	259点	※中部地区大会派遣
三位	仲西長寿会A	268点	



個人の部(男性)			
優勝	遠山 信雄(仲西長寿会)	35点	
準優勝	下地 春重(屋富祖長生会)	36点	
三位	仲宗根 義信(牧港若松会)	37点	

個人の部(女性)			
優勝	下地 久子(屋富祖長生会)	41点	
準優勝	又吉 幸子(牧港若松会)	43点	
三位	翁長 安子(内間赤木会)	44点	

ガンジュー賞(90歳以上)			
砂川 金三	93歳	牧港若松会	
佐多 次広	93歳	牧港若松会	
伊志嶺 恵徳	91歳	神森わかば会	
宮城 庄順	90歳	仲間楽生会	

今回の大会には90歳以上の参加者が4名おり、市老連会長より「ガンジュー賞」が贈呈されました。



佐多次広さん(中央)と砂川金三さん(右) 牧港若松会の「93歳コンビ」

神森わかば会の伊志嶺恵徳さん(91歳)

仲間楽生会の宮城庄順さん(90歳)

後日談

中部地区大会に派遣された牧港若松会と屋富祖長生会は、上位に入賞し県大会にも出場しました。さらに屋富祖長生会は県大会で優勝という素晴らしい成績を収めました。



私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 **琉成自動車**

法定点検、車検整備、一般整備、修理、板金塗装

浦添市大平 3-13-19
TEL(098)871-3639
FAX(098)871-3640

浦添さかい眼科

【手術日】火曜午後 【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	●	▲	●	●	●	●
午後 2:00 ~ 5:00	●	手術	●	休診	●	休診

▲火曜日は11:00までの受付です。
浦添市宮城 6-1-21
TEL 098-988-1376

島デンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 1:00	●	●	●	●	●	9:00
午後 2:30 ~ 6:00	●	●	●	●	●	2:00

【休診日】木曜・日曜・祝祭日
沖縄県浦添市宮城5丁目2番1号
TEL 878-3034 FAX 0120-083034

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 太陽 合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

夜間外出の際は 反射材の着用を！！

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

第4回 パークゴルフ大会



日時：令和3年11月10日（水）西区／11月11日（木）東区

場所：与那原パークゴルフ場

参加人数：西区 男性42名、女性49名 計91名
東区 男性62名、女性32名 計94名



晴天に恵まれて心地よい秋風の吹く中、2日に分けて西区・東区の単位クラブの会員の皆さんがパークゴルフを楽しみました。

普段からゴルフ経験のある方から初めてクラブを持つ方まで、それぞれが自分のペースでコースを廻り、お互いの打球を褒めながら楽しくプレイしました。

最高年齢は神森わかば会の伊志嶺恵徳さん91歳。軽快な足取りでコースをまわり、どの選手よりも元気にラウンドしていました。



秋風の中、元気にプレイ

91歳の伊志嶺さんに「ガンジュー賞」を贈呈

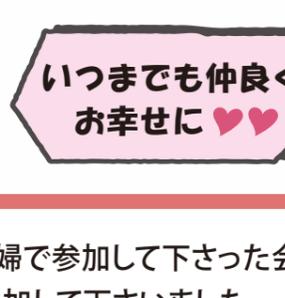
結果発表

西区 11 / 10 (水)

東区 11 / 11 (木)

個人の部	西区		東区	
	男性の部	女性の部	男性の部	女性の部
優勝	下地 春重 42打 (屋富祖長生会)	長嶺 トモ子 54打 (勢理客勢隆会)	平良 義和 49打 (グリーンハイッ若竹会)	比嘉 邦子 56打 (広栄みどり会)
準優勝	下地 恒逸 49打 (屋富祖長生会)	友利 カズ 54打 (勢理客勢隆会)	城間 加真 50打 (前田かりゆし会)	島袋 幸子 57打 (前田かりゆし会)
第3位	宮城 實 52打 (屋富祖長生会)	下地 久子 54打 (屋富祖長生会)	仲原 勇 50打 (浦西寿クラブ)	渡辺 幸子 60打 (沢岬友愛会)

なかよし夫婦賞 10組



いつまでも仲良く
お幸せに♡♡

老人クラブ会員の加入が低迷する中、今回のパークゴルフ大会では夫婦で参加して下さった会員に「夫婦賞」を贈呈することをお知らせしたところ、10組のご夫婦が参加して下さいました。いつまでも仲良く、スポーツやいろいろな行事に参加して下さいね。

私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

色読み脳トレ やりかた 文字の「色」を読みます。漢字に惑わされないようにしましょう！

1	赤	黄	赤	青	茶	緑
2	黒	緑	青	黄	赤	茶

赤 みどり！
黄 あお！

私たちのクラブに入いませんか？ 生活と地域を豊かにする楽しい活動

会員募集中 【入会資格】 おおむね60歳以上の方なら、どなたでも入会できます。

交流 高齢者だからできること
これまで培った知恵や経験、地域の歴史を他世代へ伝えることができます。

奉仕 美しい街を次代に残す
清掃活動や花いっぱい運動で高齢者の技能を生かし、次代に美しい環境を残せます。

まずはお問合せください。 **浦添市老人クラブ連合会** ☎098-878-2224

「ねたきりゼロ」10か条

- 健康なからだをつくろう**
食生活に気を配り、毎日すすんで運動しよう
- 病気の早期発見と予防につとめよう**
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- 事故防止を心がけよう**
交通ルールは守り、安全につとめよう
- メリハリのある毎日を送ろう**
自分のことは自分で！見だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう
- 1日1回は外に出よう**
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- 友達や仲間をつくろう**
何でも話し合える友だちをつくろう
- 社会活動をすすめよう**
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- 家族の協力で自立につとめよう**
家の中を動きやすく安全に整えよう
- 保健・福祉サービスを上手に利用しよう**
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- 私は_____ができる**
あなたができる目標を1か条加えましょう



令和3年度 シニア歌声サークル

5月より開始予定だった令和3年度シニア歌声サークルは、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言により施設が使用できず、なかなか開催出来ずにいました。

しかし10月からの緊急事態宣言の解除を受け、やっとサークルの皆さんと顔を合わす

ことが出来るようになりました。

久しぶりの歌声サークルはストレッチと発声練習から始まり、童謡や合唱曲、昭和歌謡など懐かしい曲を楽しみながら歌いました。

講師の池村真弓先生



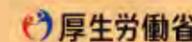
フェイスシールドを着用し、感染対策をとりながら楽しく歌っています

お知らせ

新型コロナワクチン接種に 便乗した悪質商法にご注意!

- ❶ 行政機関をかたった「なりすまし」に注意
- ❷ 「優先的」という誘い文句をうのみにしない
- ❸ ワクチン接種に予約金は不要です

令和4年1月



新型コロナワクチンについて 皆さまに知ってほしいこと

～追加(3回目)接種篇～



3回目接種により、感染予防効果や重症化予防効果を高めることができます。

日本で接種が進められているワクチンは、高い発症予防効果等がある一方、感染予防効果や、高齢者においては重症化予防効果についても、時間の経過に伴い、徐々に低下していくことが示唆されています。

一方、3回目接種により、低下した感染予防効果や重症化予防効果等を高める効果があることが、臨床試験や様々な疫学研究等で報告されています。



3回目接種に用いられるファイザー社と武田/モデルナ社のワクチンは、同じ種類のワクチンで、いずれも薬事承認において高い効果が確認されています。

3回目接種に使用するファイザー社又は武田/モデルナ社のワクチンは、いずれも同じmRNA ワクチンという種類のワクチンです。3回目の接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。



3回目接種後の副反応は、いずれのワクチンも、2回目と同様の症状が見られますが、武田/モデルナ社のワクチンについては、2回目と比べて、発熱などの症状が少ないことが報告されています。

ファイザー社及び武田/モデルナ社の薬事承認において、3回目の接種後7日以内の副反応は、一部の症状の出現率に差があるものの、おおむね1・2回目と同様の症状が見られています。

武田/モデルナ社のワクチンにおける3回目接種は、1・2回目接種で用いた量の半分の量となります。



会員の皆さんへ

8ヵ月に亘るまん延防止等重点措置と緊急事態宣言により、市老連活動も自粛をしてきましたが、新型ウィルスの感染状況の改善が見られるようになり、10月から通常の事業を開催できるようになりました。まだまだ安心できるという訳ではないですが、感染対策をしっかりと取りながら、老人クラブ会員の健康づくりに取り組んでいきたいと思ひます。

市老連スローガン

～語りあい・笑いあい・助けあい～

浦添市老人クラブ連合会
会長 比嘉 愛子

浦添市老連「体を動かす。鍛えるカレンダー」配布

会員の皆さんへ、「からだを動かす・鍛えるカレンダー」を配布しました。コロナの拡大により体を動かす機会がめっきり減ってしまいましたが、カレンダーを活用して元気なからだをキープしてくださいね！



スポンサーへのお礼

このたびは「浦老連」の発行にあたりまして広告の掲載をいただき誠にありがとうございました。本誌は、会員が豊かで幸せな生活を送れるように願って発行いたしております。これからも末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。 浦添市老人クラブ連合会

私たちは浦添市老人クラブ連合会の活動を応援しています

砂辺 腎・泌尿器科

診療科目 泌尿器科・内科

受付時間

午前 9:00 ~ 11:30 午後 2:00 ~ 5:30

■休診日/水曜日・日曜日・祝日■

浦添市伊祖 2-2-5

☎098-943-7773

広報浦老連は、私たちが制作・印刷しています

制作会社: **RemarPro.**
株式会社 リマープロ

住所: 那覇市天久 1131-11 5F

電話: 098-918-2008

印刷会社: **USHIO**
PRINTING & DESIGN CO., LTD.

住所: 浦添市沢岬 1 丁目 19-2

電話: 098-878-5666