

宮里老人クラブ新聞 みやわし

第13号

会長：前門 政子
題字：喜屋武磯江
編集：山下 博實

沖縄県老人クラブ大会 優良団体賞を受表彰



10月24日(木)名護市民会館大ホールで行われた第61回沖縄県老人クラブ大会で宮里みやわし会が優良単位クラブとして選ばれ、前門政子会長が代表で表彰を受けました。

役員会だより

役員会開催：10月17日(木) 公民館2F ホール
議長：前門政子会長 出席：役員6名
議題

1. 宮里みやわし会が県老連大会で受彰
2. のぼり基金の報告
3. 運動会の選手の選出、参加者用配送車の手配
4. 運動会の仮装行列テーマと配役選出
5. 市介護保険課主催の高齢者サロン調査の件

11月の予定

- ・11/07 第1(木) 10:00～公民館2階
百歳体操と定例会
- ・11/14 第2(木) 10:00～公民館2階
百歳体操と定例会
- ・11/21 第3(木) 10:00～公民館2階
百歳体操と役員会
- ・11/28 第4(木) 10:00～宮里公園
グランドゴルフ

(雨天時：百歳体操と定例会 公民館2階)

★定例会では毎回、比嘉ミヨ子さん、塩川初江さんの指導でレク大会の練習を行います。

★毎週(月)(火)(水)、(金)(土)は 9:00～宮里公園にてゲートボールとゆんたくが開かれます。

★11/12(火) #82 ゲートボール大会2チーム (かりゆし園) 東江信雄健康増進委員

★11/17(日) 自治会敬老会

★11/26(火)12:45～ 北部地区グランドゴルフ大会
6名(信金ドーム) 東江信雄健康増進委員

当日、名護市民会館大ホールに沖縄県下41市町村の全659老人クラブの代表が集まり、県知事、名護市

長、県老連会長等の方々が列席されました。大会の中で、健康・友愛・奉仕を掲げる全国三大運動に沿った活動を継続する優良団体が毎年表彰されます。今年には宮里みやわし会がその榮譽を受け、推薦理由として次の三点が紹介されました。

★毎週木曜日に定例会を開き、百歳体操、グランドゴルフ、民謡などを楽しみながら健康づくりを行っている。
★地域の行事にも積極的に参加、協力している。
★市老連、中部老連の事業にも参加し、地域のみならず広範囲の交流を行っている。
★毎週木曜日に定例会を開き、百歳体操、グランドゴルフ、民謡などを楽しみながら健康づくりを行っている。
★地域の行事にも積極的に参加、協力している。
★市老連、中部老連の事業にも参加し、地域のみならず広範囲の交流を行っている。

今回の表彰は、昨年の中北部地区大会での表彰に続くもので、二年連続の榮譽にあずかりました。大変に喜ばしいことです。
おめでとうございます。
皆さんで喜びを分かち合いたいと思います。



のぼり基金 ご協力へのお礼

おかげさまで合計三万円ものご厚意が集まりました。剰余金 22,000 円はみやわし会の活動資金に使用させていただきます。



のぼりは市老連運動会が初披露目で、会の団結に大きな効果を発揮しました。今後も種々の活動に活用させていただきます。
ここに改めてお礼を申し上げます。

毎週木曜日は午前10時 公民館へ集まろう

宮里公民館二階のドアを開けると、そこはみやわし会定例会の場。皆さんが集まると、百歳体操やゆんたくが始まります。レク大会の踊りのレッスンも。

百歳体操

十時に音声もやや大きめに体操が始まります。もう一年になりました。ゆっくりとした動きですが、汗がにじむほど。フレイル(筋力低下)を防いで、いつまでも歩い



いきいき百歳体操でフレイル(筋力低下)予防



レク大会用の花飾り作りも、楽しいゆんたくの場に
(宮里公民館2F 大ホール)

市老連グラウンドゴルフ大会

10月23日(水)、秋風が心地よく吹き抜ける信金ドームで大会が開催されました。総勢28チーム170名。みやわし会からも応援の方を含め10名が参加しました。県大会出場は逃しましたが、ホールインワンを6名中3名が出す大健闘。初参加の金城ヨネ子さんは「面白いね。次は宮里公園でもっと腕磨きましようね」と楽しそうに話していました。



GG大会の選手の皆さん
左から東江信雄さん、金城ヨネ子さん、大盛英俊さん、仲宗根信正さん、塩川初江さん、(山下)

て動ける元気な体でいよう頑張っています。

レク大会

新年に開催される恒例の市老連レク大会、今年「ハイタイ寄りていちゃーびだん」。大勢で安全に委楽しく踊ろうがモットーです。

誰でも無理なく踊れるように、身体を回転させ

る動きは避けました。椅子に座ったままでも踊れます。また指先は手作りの花で飾ります。

発表まで二か月余り。

比嘉ミヨ子さんと塩川初江さんの指導にも熱がこもつて来ました。「毎週木曜日午前十時は公民館」

が合言葉です。全員集合！でレク大会を成功させましょう。