

こんにちは! **地域包括支援センター通信です**

地域包括支援センターは、八重瀬町に暮らす方々の介護予防や日々の暮らしをさまざまな側面からサポートすることを主な役割としています。

**健康体操始めませんか?**

75歳以上の高齢者の人口が2035年までまだまだ増加していきます。

このままだとご家族や自分自身の介護が必要になった時にヘルパーさん等の専門職の人材不足が見込まれます!

必要なことは自分が元気であることです。

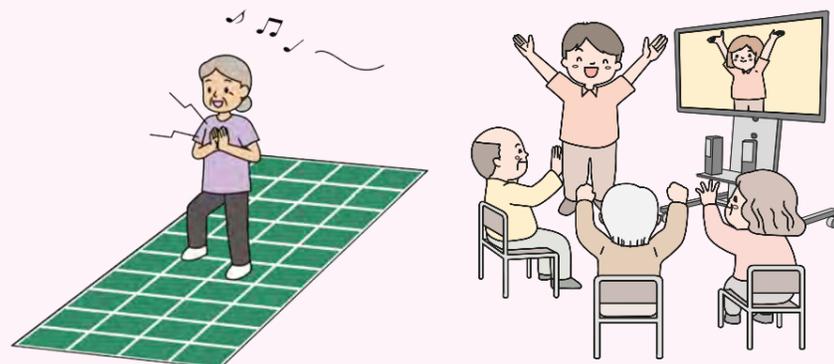
体操は一人では続かない。継続には一緒に体操をする仲間が必要です!

**高齢者の筋力向上に必要なことは?**

ややきつい「ああ、しんどお」という程度がちょうど良いと言われています。

13地区の公民館、社会福祉協議会で健康体操を実施しています。

|         |
|---------|
| 宜次      |
| 白川ハイツ   |
| 大倉ハイツ   |
| 外間      |
| 友寄東ハイツ  |
| 友寄第一団地  |
| 小城      |
| 伊覇      |
| 屋宜原     |
| 世名城     |
| 大頓      |
| 玻名城     |
| 安里      |
| 社会福祉協議会 |



スクエアステップ

ビデオ体操

内容：いきいき百歳体操  
スクエアステップ  
八重瀬町かじまや一体操  
ちゃーがんじゅう体操  
※自治会によって内容は異なります。

65歳以上の少人数のグループも募集中!



**お問い合わせ**

八重瀬町地域包括支援センター(外間)  
場所:八重瀬町役場1階 社会福祉課内  
電話:098-998-9598 FAX:098-998-7164  
メール:hokatsu@town.yaese.lg.jp  
お気軽にお問い合わせください。

令和6年度  
平和  
企画展

そして戦争が始まった  
—八重瀬町での戦争前夜—

具志頭歴史民俗資料館では下記の日程で平和企画展を開催します。

令和6年度の平和企画展は、沖縄で地上戦が始まる直前の状況に注目し、戦争遂行のための上意下達の体制や住民の暮らしの様子をパネルでまとめ、関連する写真や証言、資料館所蔵の資料とあわせて展示します。当時の人々がどのような経緯を辿って沖縄戦に巻き込まれていったのかをあらためて知ることで、二度と悲惨な戦争を繰り返さないよう平和について考える機会としていただくことを目的として開催します。

- 日時 令和6年6月4日(火)～7月7日(日)
- 場所 具志頭歴史民俗資料館 2階常設展示室 企画展コーナー
- 開館時間 9時～17時 (最終入館受付は16時30分)
- 休館日 毎週月曜日(月曜日が公休日の場合は開館し、翌日の火曜日が休館日となります)
- 観覧料 開催期間中無料

《お問い合わせ | 具志頭歴史民俗資料館 | 098-835-7500》



2024年度

**よみきかせ会のご案内**



八重瀬町図書館・こども学習センターでは毎月、第3土曜日、14時から30分程度えほんのよみきかせ会をおこなっています。お申込みなどは不要です。ご参加お待ちしております。

場所 八重瀬町図書館・こども学習センター 3階キッズスペース

時間 毎月第3土曜日 14時～14時30分

| 年間予定表  |       |        |        |
|--------|-------|--------|--------|
| 4月20日  | 5月18日 | 6月15日  | 7月20日  |
| 8月お休み  | 9月21日 | 10月19日 | 11月16日 |
| 12月21日 | 1月18日 | 2月15日  | 3月15日  |

※台風などでお休みになることもあります。事前に中止となる場合は図書館のHP・図書館内にて掲示を行います。



おおがたえほん



かみしばい



てぶくろおはなし

《お問い合わせ | 八重瀬町図書館・こども学習センター | ☎098-998-1350》