

！ 高齢者のみなさんへ
毎日体を動かして、介護リスクを減らしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、**動かない(生活不活発)**時間が多くなると...

- 転びやすくなる
- 認知機能の低下
- 体力がなくなる
- 持病の悪化



いつまでも元気で過ごせるよう、**適度な運動**を行いましょう!!



+



+



お問い合わせ／沖縄市役所 介護保険課 地域支援担当(内線3090)

照屋・住吉 新自治会長紹介

4月1日付けで照屋自治会の会長が、5月1日付けで住吉自治会の会長が代わりました。
 照屋自治会は、眞玉橋 朝勇(ちょうゆう)さんに代わって島袋 林大(きはる)さん、住吉自治会は、久場 良孝(よしたか)さんに代わって島袋 英隆(えいりゅう)さんが会長に就任しました。
 安心・安全に暮らせるまちづくりのために、各自治会では様々な取り組みをしています。



照屋自治会 島袋 林大 会長



住吉自治会 島袋 英隆 会長

