

健康の秋
到来♪

糖尿病や生活習慣病を予防しよう

糖尿病や肥満など生活習慣病は、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化に繋がるリスクが高いと言われています。

次の事を心がけ、健康管理に努めてください。

11月14日は、世界糖尿病デー



👉 通院中の方へ

受診控えが続き治療中断とならない様、かかりつけの医師と処方されるお薬の量や、検査の時期など相談してください。

オンライン診療に対応している医療機関の場合、利用も検討してください。

👉 健診をまだ受診していない方へ

生活習慣病は、無症状の事が多く、悪化しても気が付かない事があります。1年に1回健診を受診し、結果を確認してください。

必要に応じ、生活習慣の改善や医療機関の受診をお願いします。

👉 市民の皆さまへ

この時期は朝夕涼しく、運動を行うにはお勧めの時期です。

感染対策や水分補給を行いながら、心地よく体を動かしてみてください。

●市民健康課 保健指導係(内線 2247)



YouTube や COOKPAD で、オススメの運動やヘルシーレシピを紹介しています♪ QRコードを読み取るとアクセス出来ます。

くがにんちゅ 今月の黄金人



くぼ よし ゆき
久場 良行さん

今月は、第二の人生として老人会活動に尽力され、住吉自治会で現老人会会長を務める久場良行さん(83歳)をご紹介します。

最近では地域交流ゲートボール大会などの地域活動が休止しているため、自宅で絵や琉歌を書いて趣味を楽しむ時間が増えているとのこと。久場さんの手帳には絵を描いたカードが数枚常備されており、日頃から書き溜めている素敵な言葉を添えて、出会った人に贈るのが楽しみの一つとなっています。

本部御殿手(もとぶどうんてい)の経験もあり、体を動かすことが好きな久場さんは、独自の体操を毎日の日課とし、栄養は免疫力を高めるからと食事でも大事にされています。

現在、久場さんは沖縄市の総合文化祭に向けて琉歌を作成中。コロナ禍が落ち着いたら「みんなで近隣の史跡を巡るのも面白そう」と新たな地域活動の提案もされていました。

これまで活動を続けてこられた思いを「人との繋がりが一番大切。いくつになっても自分が分からない事をいろいろ教えてもらうことは面白い。それが人生でしょうね。」と話し、「私の記事を見て自分もやりたいという人が出たら嬉しい」と締めくくる姿には、とても真面目な人柄が表れていました。

●介護保険課 地域支援担当 TEL939-1212 (内線3142)



こちら沖縄市立郷土博物館

(文:文化財調査専門員 富平)



「石造りの厨子甕(ジーシガーミ)」

厨子甕(ジーシガーミ)とは沖縄で昔から使われている遺骨を納める器のことです。陶器や石製のものがあり、形も様々ですが、本土の骨壺にくらべて大きく豪華なものが多いのが特徴です(写真①)。

厨子甕が大きいのは、葬り方が影響しています。戦後、火葬が普及する以前の沖縄では、亡きがらを風化させた後、骨を洗い厨子甕に収めていました。火葬と違って骨がそのまま残るため、器を大きくする必要があったのです。夫婦

など複数体の骨を一緒に入れることもありました。

郷土博物館にも立派な厨子甕が展示されています。中でも私のお気に入り、サンゴ石灰岩を彫り込んだ家型のもので、どっしりと落ち着いた雰囲気なのに、屋根部分(フタ)にはシャチホコやシーサー、宝珠が乗り、壁にあたる部分には祈る人物や花、虫などが自由奔放に描かれています。

豊かな装飾からは沖縄らしい文化と死者を想う心を感じることが出来ます(写真②)。



▲写真①



▲写真②