

ゆんたくばあ～

～ 地域 みんなでつくる 健幸長寿サロン ～

8月

住所: 首里儀保町1-37-7

☎: 090-9887-4043

開所時間: 10時～17時半(月～木) ※金土日イベントにより適宜開所

NPO グランアーク

めぐみ通信

月	火	水	木	金	土	日
●いつでもゆい処ですが、10時茶・3時茶をご用意しております♪ ●めぐみ図書館も併設♪生涯学習になる様々な本の貸出しも、ゆる～く行なっています。 ●お友達と持ち寄りランチやサークル活動、地域イベントなどでの活用も、お気軽に相談可♪(金・土・日は、有料で借用応相談！) ●金・土・日にも、サロンや地域で開催される活動を掲載しています♪				1	2	3
4/①10時～ ①貸し教室 【うなへぐみ ゆんたく講座】 3時茶 16時～不在(久場川)	5/①14時～ 10時茶 ①スマホドクターに 学ぶ会♪	6/①10時半②13時 ①つまみ 細工教室 ②地域ケア会議♪ 住民主体で、通所B運営 スタートに向けて！	7/①14時～ 10時茶 ①三線茶	8 休	9 休	10 紀々の部屋 10時～ 12時 参加費 500円～
11/①10時半 ①ニコニコ声出し隊♪ (見学のみの可) 3時茶 16時～不在(久場川)	12/①10時②13時～ ①折り紙教室 季節の可愛いものを 作ります♪ ②民生委員定例会の ため不在です♪	13/①11時～ ①火を使わない 料理教室	14/①12時②14時 ①ゆんたくランチ会 柴町ミー 出張カラ オケお茶 会♪ 14時～ 無料 ②三線茶	15 休	16 休	17 三世代 夏休み企画 13時～15 時 参加費 300円～
18/①10時半②14時 ①ココロとカラダに めぐみカフェ ②古地図ゆんたく会 16時～不在(久場川)	19/①14時～ 10時茶 ①スマホドクターに 学ぶ会♪	20/①10時半②14時 ①ご近所先生と学ぶ会 ♪ゆんたく体操教室 ②ご近所先生 ピアノ伴奏 カラオケ教室	21/①14時 10時茶 ①三線茶	22 休	23 休	24 龍門寺にて、 夏休み そうめん づくり体験 11時～無料
25 10時茶 3時茶 16時～不在(久場川)	26/①14時～ 10時茶 ②スマホドクターに 学ぶ会♪	27/①10時半～ ①ご近所先生と学ぶ会 ♪ゆんたく体操教室 3時茶	28/①14時 10時茶 ①三線茶	29 休	30 休	31 休

【～互近助の会&人生お掃除本舗事業～ 令和7年5月～3月まで(無料)】

●お散歩同行、お買いの荷物運び、爪切り、片づけたいモノの整理、簡単な調理他、30分～1時間程度で片付くお困りごとをサポートします。★日時は、要予約相談。

●心とした、自身のお困りごとから、ご家族の介護、心配事等、個別でゆっくりと相談したい場合は、日時応相談。☎090-9887-4043(阿波連)

ゆんたくばあ～めぐみに、駐在している

看護師、あはれん阿波連の自己紹介♪



一緒に写っているのは、父方、祖父の姉の芳子さん㊟ 大正9年生まれ、48歳で結婚し渡米、70代に夫死別、帰沖後、自身トートメーのある家で、一人暮らし。近所に住む私の祖父母(弟夫婦)を老々介護サポート。95歳でデイスサービスデビューも、月に数回、気が乗るときだけ利用の介護サービス泣かせ…。毎週、趣味の詩吟や教会へお出かけ、旧一日と十五日は私とデート♡102歳まで世遊び満喫。R4.6月～、トートメーの傍で最期を迎える準備、親族と在宅医療、訪問看護、介護の支援を受けながら、R.5年1月に大往生を全うし、グソーへ♪

● 毎週(月・木)は、認知症のある方・その家族と、力になりたい方たちとで、一緒にランチやゆんたくお茶会、地域散策など交流会も行なっています♪



●阿波連愛香(あはれんあいか)/看護師

●那覇市楚辺生まれ、那覇市と西原町のハーフ、5人姉弟、た～ちゅ～ぐわあの姉たちと弟たちの真ん中♪豊見城育ち♪

★★高校卒業後、看護師を目指し大阪へ。病棟看護助手を経て、准・正看護師免許取得、呼吸器感染症(全科混合)、病棟勤務12年後に帰沖。フリーランスナースとして、H22年～沖縄県がん患者会連合会事務局運営、沖縄がん心のケア研究会世話人活動をしなが、統合医療系クリニック、高齢者デイサービス、在宅診療コーディネーターナース、医療系専門学校が運営する会員制シニアサロン勤務、地域密着型介護施設の管理者兼看護職従事後、現在のNPOグランアークでの事業運営任務に至る。父方祖父母を病院での看とり、祖父姉102歳の在宅での看とりを経験。(現在、帰沖16年目)

めちぐすい
素敵なメッセージ

身体病まちから
自分くるぬ暮らしならん
手助きに感謝びけい

【百年人生に大切な「ガキケコ」】
「カ」は感謝と感動
「キ」は興味
「ク」は工夫
「ケ」は健康
「コ」は好奇心と、転ばないこと
夫であり、親戚の「クリケコ」マニアなど
名作を生んだ映画監督「小島明子」さんとの交流
【認知2025年8月号 特集 日用心法】
小山明子



試練は突然訪れます。
しかしその苦しみの中に
新しい命が芽を出します。

与那原 八十代 男性

