



7月26日(日)10時より大清掃を致します。前回同様13日(月)より公民館にて清掃に必要な方々に透明袋を配布いたしますので、必要な方は公民館に来て下さい。



8月1(土)夏祭りを開催いたします。
夏祭り恒例の食事・抽選券付きチケット1,000円を限定250枚を7月15日(水)～7月29日(水)まで公民館にて販売いたします。
当日のチケット販売は無いので自治会員の皆様早めの購入をしてください。

	令和8年度賛助会員の皆様
1	(有) 文正堂
2	(有) エレメンツ
3	ティー・ワイ・シー
4	あじとや
5	恒川 登
6	幸真和工務店
7	居酒屋 壱
8	新垣 幸子
9	渡嘉敷 恵梨
10	

6月7日(日)防災避難訓練がありました。約50名の参加者がいました。



沖縄警察署から特殊詐欺についてのお知らせです。くわしくは、公民館まで



沖縄東中学校に徒歩避難中です。



沖縄東中学校構内



子ども食堂についてのお知らせです。
令和8年7月21日(火)～8月21日(金)11時半まで公民館にて弁当を準備しています。

2026年7月の行事予定

	日	月	火	水	木	金	土
公民館行 その他行 会議など	区民の皆さん、いよいよ暑い夏が到来します。体調には気をつけてください。			1 陸) 歌声サークル14	2 まーみな会 13 陸) 民謡サークル 陸) グランドゴルフ	3 生きデイ 14	4 陸) グランドゴルフ
公民館行 その他行 会議など	5	健康クラブ10 支) 運営委員会19半 自) 運営委員会20 陸) 公園清掃・歌声	7 陸) 三線サークル14	8 陸) 歌声サークル14	9 まーみな会 13 陸) 民謡サークル 陸) グランドゴルフ	10 生きデイ 14	11 陸) グランドゴルフ
公民館行 その他行 会議など	12	13 健康クラブ10	14 福祉連絡会10 買物支援5丁目 陸) 三線サークル14	15 陸) 歌声サークル14	16 まーみな会 13 陸) 民謡サークル 陸) グランドゴルフ	17 ミニデイ 14	18 しあわせランチ会18 陸) 10:30 こ) 11:00 陸) グランドゴルフ
公民館行 その他行 会議など	19	20 海の日 買物支援6丁目 陸) 三線サークル14	21 子ども食堂11時半 陸) 三線サークル14	22 子ども食堂11時半 陸) 歌声サークル14	23 まーみな会 13 陸) 民謡サークル 陸) グランドゴルフ	24 子ども食堂11時半	25 陸) グランドゴルフ
公民館行 その他行 会議など	26 大清掃 10	27 健康クラブ10 陸) 公園清掃・民謡	28 子ども食堂11時半 陸) 三線サークル14	29 子ども食堂11時半 公民館メンテナンス 陸) 公園清掃・民謡	30 まーみな会 13 陸) 民謡サークル 陸) グランドゴルフ	31 子ども食堂11時半	

泡瀬第三自治会の昔懐かしい
写真集を11月いっぱい図書室
に展示しています。
写真を欲しい方は、一言声をか
けてください。



6月7日(日)防災避難訓練の様子です。



2011年3月11日の東大
震災の映像を観ています。



沖縄市防災課・仲宗根さん
のお話し



沖縄東中学校に徒
歩避難中です。



沖縄東中学校構内



沖縄東中学校の屋上



沖縄東中学校構内



沖縄東中学校防災倉庫前



次回の防災訓練は、10月
4日(日)です。多くの方の
参加お待ちしております。



地域の
防災

今回の防災食トマトリゾッ
トとクリームチャウダースー
プ皆さん美味しく食べて
います。婦人会の皆さんあり
がとうございました。

泡瀬第三睦会だより 第41号

令和8年7月
(2026年)

ハーリー鉦がなっていきなり猛暑になりました。睦会の皆さん 熱中症に気を付けましょう。!

6/20にもお話しましたが、体の調子がおかしかったら熱中症を疑いましょう。予防対策をしっかりとってね。
家の中でも熱中症になりますよ。
必ず扇風機やクーラーをつけましょう
お食事も大事ですよ。
タンパク質を取りましょう。
卵/納豆/豆腐/肉/魚/牛乳/乳製品など

熱中症予防と対策



こまめな水分補給



直射日光を避けよう



エアコン・扇風機を活用



暑くなったら冷やす



適度な運動



十分な睡眠と食事



赤十字奉仕団
員として社会
福祉の向上に
貢献したと沖
縄市より表彰
を受けました

渡嘉敷清子です。
我が睦会のメンバーですよ。

健康マージャンスタート



健康マージャンの準備がで
きました。毎週月曜日13時
半から16時まで公民館図書
館で行います。酒タバコか
け事はなしで、会話を楽しみ
ながら指と頭の運動。脳トレ
になりますよ。現在2卓の麻
雀台が用意できています。公
民館主催の健康マージャンで
すが、睦会の皆さん、大いに
参加してくださいね。

6月20日(土)しあわせさんランチ会!健康体操の後、情報伝達そしてランチスタート。今回は頂いたシブイとあまがし(げんざい)をいただきました。



100歳体操をばっちり30分間



18日(日)が旧暦5月4日でユッカヒー!それでランチ会であまがしをいただきました。
ユッカヒーのあまがしについて永山直子さんから話してもらいました。
泡瀬は宮崎の葉っぱをお着代わりして食べたそうです。香りがよいとの事



イッペーマーサイビン