

# 島添ホーム通信

令和5年度  
第26号  
令和5年11月27日  
島添ホーム

## 楽しみながらウォーキング♪

去った11月12日(日)、『第10回那覇市健康ウォーキング大会 ひやみかちなはウォーク2023』に参加しました。コースは2~20kmの7つあり、個人の体力に合わせて選ぶことができます。日頃から歩き慣れている利用者は「せっかくだから20km(首里城まーいコース)にしよう!」と申し込み時点から意欲的でした。20kmコースは高台の首里方面も含まれている為アップダウンも多かったのですが、コース途中の識名園や玉陵(たまうどうん)、壺屋焼物博物館も特別に無料見学できる充実したコースとなっていました。日頃はなかなか訪れる事のない施設だったので、利用者「初めて入った!こういう感じになっているんだね。」と沖縄の歴史に触れる機会にもなりました。あいにくの天気でしたが、雨に濡れた事も思い出の1ページとなり、また、良い運動にもなりました(\*^-^\*)



玉陵(たまうどうん)

### 利用者手作りメニュー

忙しい日々を送っている利用者が夕食を作ってくれました!  
愛がたっぷり込められた料理をご紹介します❤️❤️❤️



トマトの肉詰め

冬瓜の味噌汁



ゴーヤー  
チャンプルー

かぼちゃもち

