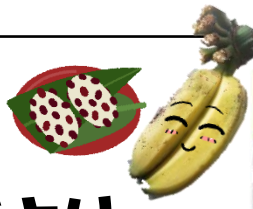


わった～恩納村「助け合い♡支え愛」



地域づくりゆいま～るだよ

野ほたんクラブでちむとんとん 富着区

「暑いけど我慢して電気代節約してるさ～」地域でもそんな声がちらほら聞こえてきます。汗をかくことは体温調整のためには大事ですが、高温の日が続いていることから命に関わる危険もあり、日中の過ごし方を工夫しなければなりません。地域の居場所活用はとても重要です！日頃から公民館や売店等、ご自宅付近の憩いの場を活用し体調伺いや情報交換をしてリフレッシュしましょう(*^-^*)

おんなの駅なかゆくい市場
安全安心と元気を届ける

移動販売

水曜日 14:30～15:00
希望が丘自治会内「笹桐庵」

協力者の桐田さんは地域の方々が自宅でも有意義に過ごしてもらう為にガレージで本の貸し出しを無料でしてくれています。



「今週は何があるかねえ～？」毎週の移動販売を楽しみに計画的に食材購入。色彩豊かな地元野菜は消費者の生活意欲をも掻き立てます。週に一度でも近隣同士で体調確認や近況報告、新しい情報には敏感です。リュックに杖、動きやすい服装にマスクの着用「歩くことは自分の為だ！」と意識するムードメーカーご長寿のTさん

オススメ旬の野菜があるよ～！
いい運動になるさ～♪

今日はどんな料理を作ろうかね～？！

いっしょに帰りますよ！
今日も楽しかったですね～

集まることが元気の源

見守り見守られ、地域の支え合いとても大事です



本を通して話題も増える！

週1回の谷茶区がんじゅう大学終了間際になると、地域おこし協力隊：仲村朋子さんの顔出しで参加者の買い物モードにスイッチオン！親しい仲間同士でリフレッシュや大笑いした後は、マイバッグ持参で中庭にて商品チェック！

木曜日 15:30～16:00
谷茶公民館&公民館下駐車場



石川区長も見守り

谷茶区の皆様
こんにちは♪
村内の新鮮野菜
ありますよ～

いっしょに
お世話
になります！

公民館での販売が終わると…

買い物がひと段落すると利用者同士で「こんな食べ方したら腸活できるよ～」と自慢のレシピについて情報交換します。新たな調理法や健康に役立つ情報があると生活意欲の向上や普段食べているもの見直し、心の栄養補給になっています。

米麹と納豆をフレンジするとお腹の調子も整うのよ～！



売店閉店に伴って始まった移動販売は、シニアだけでなく免許を持たない外国人労働者の方々にも不可欠で、住民のライフラインとなっています！



いちまでいん
ちゃ〜がんにゅう!

令和4年度
恩納村高齢者慶祝者数

トーカチ	69名
カジマヤー	14名
新100歳	4名
101歳以上	14名

村内最高齢は106歳(女性)です。
今後も健康長寿の秘訣=地域の元気
リーダーの生活実践を取材していきます!

沖縄県民の介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示す「健康寿命」は2021年の統計では
男性26位→40位(72.68歳) 女性10位→25位(75.38歳)
明らかに健康寿命を境に「生活改善・介護予防を実践している方」と「や〜ぐまいして若い頃から生活習慣を変えていない方」とでは差があります。ではどうしたら健康(=若さ)を保てるのでしょうか?
生活支援コーディネーターは村内地域に沢山の宝物を発見しました!

健康長寿の秘訣は…

「人とのつながり」
が加わると
さらに効果アップ!!



元気で長生きな人に共通する生活習慣、決め手は…

「きょういく」と
「きょうよう」です!

今日行く
ところがある

今日用事
がある

富着区 野ぼたんクラブ

〜カゴ作りを通して地域を元気に!〜



火曜日 10~16時 富着公民館裏テラスにて

朝夕の犬の散歩仲間(犬友)でサークル結成!徐々に声かけをしてメンバーも増えてきました。「ものづくりなら何でも!」と参加者が得意な技を教え合い、苦手な方でも製作を眺め、ゆんたくしながら楽しみます。年齢や国籍に関わらず自由な形で交流をします。素敵な作品も続々誕生し、ファンも増えています。参加者自らが宣伝マン(=モデル)です!



色彩選びは
個人のセンス

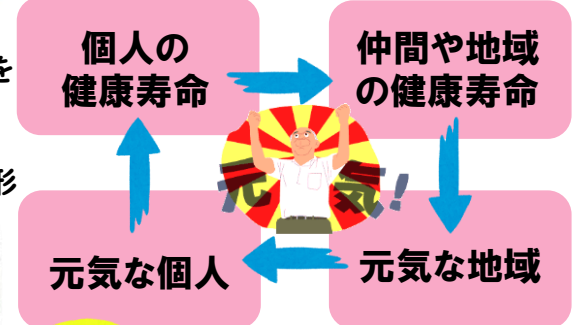
活動継続のため地域のお宝について語る



カラフルな作品で
心も健康に!
エコパージュや
コースターも

社協 SC
棚原

「がんにゅう大学の日とサークルの日が楽しみなのよ!」
90代先輩Kさんから3ヶ月で技術習得した後輩が場を和ませ、
参加者同士普段から気を遣わず相談できる関係があります。



ポイント 3つの
チャチャチャ
チャンス
Chance
挑戦
Challenge
変化
Change

仲泊区 8/24 初開催



夏休みだぜ!
おにぎり無料配布
プロジェクト

暑さにも負けず、
子どもに愛と元気を
注入。素敵な夏の思
い出ができました!

優しい活動は子どもの心も育みます

編集
後記

秋風の到来と共に選挙や地域行事、観光客増で賑やかな村内。コロナを気にしてばかりはならず、季節の変わり目こそ自分の生活習慣を見直す良い機会です。シニア活動も新たな方法を模索しながら徐々に再開です。趣味や特技を地域実践し、次世代育成や生きがいの創出だけでなく「ささえあいの地域力強化」が求められています。活動情報は是非コーディネーターへ連絡下さい! 第一層 SC: 大黒