

わった～恩納村「助け合い♡支え愛」

地域づくりゆいま～るだよ



ガーテニングサークル発足!

毎日通っている場所がありますか？高齢者の4分の1が現役で働いている中、日々の生活に苦勞されている方々への支援がますます求められています。村内では公民館をはじめ、売店やコンビニ、金融機関等様々な交流の場が中心となり見守りネットワークが展開されています。住民や事業者による協働が「社会資源の創出」や「暮らしに優しい地域づくり」に繋がります。その数例を紹介します～♪

売店店主は地域住民の
ケアマネジャー的存在

売店サロン

毎日 午前・夕方の部
～前兼久売店～



体操終わったら
売店にちょっと
寄ろうかね～♪

前兼久シニアの心の拠り所でもある売店は毎日賑やかです。買い物だけでなく、住民同士の情報交換を目的にパワフルな昭和生まれメンバーが集っています。



時々本土から
帰省し懐かしい
歌を聴かんと
歌のしきり

店主
知念さん

兄の比嘉さん

「ゆんたくもいいけど～」ここは介護予防のお宝が盛り沢山！お客は地域を愛するオジヤオバア。じっとなんかしていません。生活に必要なことを充電していきます。

もやしとヒゲと
指と脳のリハビリ

あの頃は若くて
髪の毛沢山
あったよね！



さし草で
パスタ是非
食べてみて！
月桃茶も～



回想法

足デビキが
売店で買えるから
助かってるさ～
コラーゲン最高

踊らずにはいられない！

健康に良い食材の紹介、スーパーまで行けない方のニーズを聴取して、調理の喜びを共有し、生活応援してくれる優しい店主。日々の体調確認や病院受診、服薬のことまで積極的に声かけて促してくれます。



感謝

生歌の民謡が始まると…



各利用者の生活習慣を店主が気にかけて、そんな店主を励まし応援するシニア。前兼久ならではの「地域ささえあい」はリゾートバイトで出稼ぎに来る若者や惣菜を買いに来る男性をも声かけて元気づけています。歳を重ねても役割を意識し、気軽に溶け込める環境は最高の居場所です。

シニアポートレート写真展

好評開催中

Bonとショウガツ団主催・社協と谷茶の丘共催
村内シニア21名の「人間力」が伝わってくる
愛とパワー溢れる写真を展示します。
是非、大切な方と一緒にご観覧ください。
生きることへの感謝が溢れてきます。



- 恩納村文化情報センター
11月19日(土)～27日(日)
- 恩納村役場1F 村民ギャラリー
12月5日(月)～16日(金)
- 恩納村総合保健福祉センター
12月19日(月)～24日(土)

地域で優しく見守り
会食・配給



「食」活動で繋がる



木田区

11/10 初めてのランチ会

ラジオ体操
期待できる効果とは？

仲泊区

THE 朝活 毎朝 6:30 開始
ラジオ体操仲間大募集

- 体型の維持
- 血管を若々しく保つ
- 呼吸機能を保つ
- 骨粗鬆症の予防
- 心身状態を良好に保つ



幼少期から早起きや身体を動かす習慣を持つと高齢になってから骨密度に影響があると実感したよ！
輝信さん談



台風の日以外は平均 10 名程が仲泊海産物裏にて活動中。ラジオひとつで多世代が集います。潮風を浴び、波の音を聞きながら動作に集中。一日のはじめに 10 分の運動ですが、毎日続けることで**免疫アップ!** たまに早起きした方も気軽に参加してくださいね〜。SC 大黒(*^-^*)



手作り弁当
美味しかったですね!



ありがとう
ございました

住民主体が企画した会食。手作りの弁当に参加者皆が笑顔になり、会話も盛り上がりました。自分のできる範囲で地域に貢献する心と支え合うことの大切さを楽しみました。



ポッチャ体験

うさかみ
ぞ〜れ〜



谷茶区

9/21 有志が集い4品調理



温かいうちに
食べてね〜



「腸活レシピ」を地域で実践してほしいと「麴納豆」の試食会を同時期に開催。「食べることで元気になる」

10/6 体操参加者と腸活

普段の食事の情報交換が始まり、各々健康レシピ紹介に発展！まだまだ「腸活」は続きます♪

伝統継承大切
瀬良垣・木田区
カンカー



旧暦 11 月 1 日は村内 2 地域の男性が揃って「血イリチャー」を調理し、集落の拝所にお供えして無病息災を払う行事があります。瀬良垣では薪で火をおこし大鍋 3 つ、木田では数年前から区独自の方法で豚肉も配給しています。住民は放送が聞こえると家族ぐるみで公民館に集合します。



伝統の味を受け継いでいます



年末までのクンチづけといったところでしょうか？多世代が顔を合わせ「いつもありがとうね」と感謝の言葉が飛び交います。文化の伝統継承は村にとってかけがえのない「お宝」です。



前年の振り返り
ムービー鑑賞

編集
後記

生活支援コーディネーターが村内の「身体も心も元気になる活動」を応援させて頂いています。気にかける循環から立場や年齢を超えた取組みに発展し、「つながりの大切さ」を生んでいます。住民で知恵を出し合って企画・実践することは、地域で暮らしている方々の生活レベルに関わらず、「協働」というお宝となり、輝き続けます。是非時間の許す限り、地域参加をして活力ある毎日を送ってください。SC 大黒