

わった～恩納村「助け合い♡支え愛」

地域づくりゆいま～るだよ



ゆんたくは地域の「宝」恩納区

新型コロナウイルスの拡大でやーぐまいの期間が長引き、色々不便を感じているところですが、村内各地では自主的な健康づくり、サークル、見守りやボランティア活動等、住民主体で「きょういく（今日行くところがある）」と「きょうよう（今日用事がある）」を实践されています！

仲泊「なかよしクラブ」 毎週木曜 14時～仲泊公民館 2F



地域で見つけた 素敵な活動♪



「住民で何かしないとね～。
家で過ごしてばかりだと身体も
頭も変になるさね～。」宇室老
人会長の発案から新公民館で活
動再開！折り紙を器用に使って
様々な作品が完成しています。
「マスク着用してできるから
ね」参加者も笑顔とゆんたくで
心の健康向上になっています。



折っている間の集中力、完成した時の達成感、飾る際の
充実感なども含め、多角的に脳へ良い刺激が与えられます。積極的に学んで、その後の活用を考える
のも社会性の向上に繋がります。2週間毎に先生から助言してもらい、其々が課題を決めて在宅でも
作業できるよう参加者同士で工夫した活動にしています。お休みした方がいれば体調を心配して声か
けをしたりする優しさも！小さな「つながり」と「ささえあい」があります。

はじめての かんたん 男 料理塾

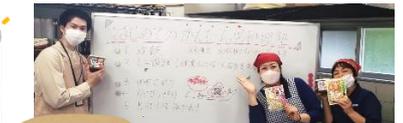
5/17 恩納区で初開催！

今年度の恩納村生活支援体制整備事業の一環として、村内在住
60歳以上の男性の「自立支援」を目的に料理教室をスタート
しました。恩納区ふれあい館では「炊飯の基礎・コレステロール
を下げる味噌玉作り・栄養講話」をテーマに「笑いあり！
涙あり！気づきあり！」の時間を少人数で共有しました。実施
後には、普段の食事内容にも変化が起きているようです♪



ポイントは
玉ねぎの
すりおろし！

毎日これ位は
野菜摂取して
ますかね～？



手作り が身体に一番いい！

「料理は作ってもらうものでは
なかった…(名言)」

「最後まで自分で作り続けたい！(目標)」



長浜村長や漢那局長もぞっと見守り



優しく愛情もって米研ぎ



大好評

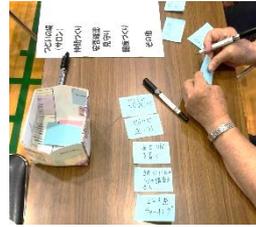
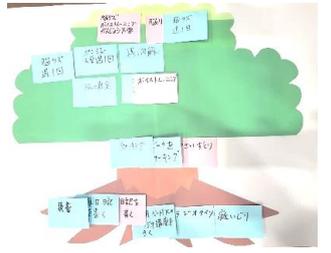
シニアワークショップ 生活支援体制整備事業 説明会を地域開催

太田区

朝夕の散歩中に
近隣で声かけや
見守りいいですね

「コロナになって生活が変わったさ～」「自分でできることはしてるよ」と普段の暮らしでの習慣や活動、地元の「宝物」を再確認するワークショップを6/15に太田区で実施しました。個々の実践を発表することは制度・サービスの利用だけでは充足できない「日常の支え合い」機能があることを再認識しました。ご近隣への声かけはとても大事ですね～！

生活の根の部分を見える化



現役世代にも現状を知ってもらう取り組み

6/26 太田区評議委員の皆様にはワークショップの報告と生活支援体制整備事業説明会を開催しました。太田区は老人会としての活動が無い地域です。長年多世代交流を継続し、関わっている現役団体役員からも理想とする先輩の生き方や生活習慣、地域の支え合いの方法について、多くの情報が飛び交いました。

同日は初めての防災訓練を実施（消火栓の使用方法や放水訓練）説明会終了後の意見交換では、関係者から「太田区の住民活動の根底にある熱意」を共有する貴重な機会となりました。

太田区は世代間交流に
特化した活動行事が多く
次世代への意識啓発も
していますよね！

民生委員がとても
貢献してくれている。
報酬を区で検討する
必要はあるか…？



ポイント

地域の特性に合わせた社会資源の活用

前兼久区

～暮らしの中の「つながり」と
前兼久の「ささえあい」を考える～

生活支援活動を中心に老人会活動を徐々に再開している地域です。健康づくりや介護予防だけでなく、住民主体で心身共に支え合うための生活支援や仲間づくり活動を考えるワークショップを開催しました！

今までの人生で
家族か家族以外の方に
「助けてください」と
自分でSOSした経験が
ある方いらっしゃいますか？



生活支援コーディネーターから恩納村各地の住民主体で取り組んでいる活動紹介をしました。

それらの活動では、参加者同士の生活支援機能、活動への自由参加（年齢・国籍を問わず、横つながりの関係）、認知機能の低下や障がいを抱え生活のしづらさを感じている方々も自然に参加している活動やサークルを知ってもらいました。

趣味サークルは参加者同士
で自己負担が原則ですよ。
お金をかけなくてもできる
活動はありますか
色々紹介しますよ～！

なにか物づくりとか
できないかしら…
予算は？老人会
から出せる？

今後は意見交換会を継続して
つながりの強化や資源開発に！

編集
後記

コロナの長期化で体調管理だけでなく、ストレスケアが必要な時期になっています。生活支援（移動販売や買い物支援バス等）、ボランティアや就労、趣味サークル等活動形態も様々です。規則正しい生活リズム、適度なゆんたく、熱中症対策をして生活の質を維持・向上していきましょう。困った時は「相談」も大事です！第一層 SC：大黒