



ふれあいネットワーク

社協だより

第171号

発行所
豊見城市社会福祉協議会
豊見城市字平良467-4
電話 856-2782
FAX 856-2774



生活支援コーディネーター通信 地域で行われている素敵な活動と人材をご紹介します♪



今回は、地域の元気高齢者をご紹介します!

地域で生き生きと暮らす健康長寿の方から元気の秘訣をお聞きしました。健康長寿の秘訣「食事・運動・交流」が生活の中で自然と行われています。



赤嶺 オトさん
(根差部)大正6年生まれ

元気の秘訣

- ◎運動と食事、規則正しい生活
- ◎できる事は自分でやる
- ◎「ありがとう」の感謝の気持ち

今年でなんと!満106歳を迎えたオトさん。日課は新聞2紙を読む事。食事は好き嫌い無く毎日3食残さず食べ、特に大好きなお刺身は週2、3回食べているそう。90代まで家族の農業をお手伝いし、老人会の活動や地域ミニデイにも参加していました。旅行が大好きで85歳の時には2回目のハワイ旅行にも出かけたそうで、現在はデイサービスで近場に出かける事を楽しみにしています。

できる事は自分でできるよう心がけ「毎日何かするたびに何度も“ありがとう”と言ってくれますよ。」とお嫁さん。周囲の温かいサポートに感謝の気持ちを忘れないオトさんです。



照屋 照子さん
(グリーンハイツ)大正14年生まれ

元気の秘訣

- ◎基礎的な運動と食事
- ◎人と関わる事
- ◎楽しく生きる事

毎週水曜の地域ミニデイに参加している照子さんは今年で満98歳!日課は毎朝のウチャトウ後のストレッチと新聞2紙を読む事。無理な運動ではなく、かかと上げやつま先上げなどいつでもどこでも出来る運動を意識して続けているそうです。趣味は「折り紙」。ミニデイで習った事をきっかけに、今では千羽鶴やチラシを利用して作った色鮮やかな作品は数えきれないほど!

定年後、色々な事にチャレンジしてきた照子さんは「人と関わる事が大事。怖気づかないでみんなの中に入る事がいい!」と日々楽しむ事をモットーに暮らしています。

真玉橋団地～笑顔のゆんたく会～

真玉橋団地では毎週水・午後2時～ゆんたくを楽しんでいます。この日は6月開催の“チャンプルー交流会”に向け、皆で体操や踊りを練習していました。普段は女性の参加が目立つゆんたく会ですが、この日体操と踊りをリードしていたのは八重山出身でレク指導員の資格を持つという仲宗根さん(60代男性)で、「みんなの体操」「ラジオ体操」「水戸黄門」「365歩のマーチ」「パラダイスうるま島」など楽しそうに体を動かしていました。

「今後、このような活動を取り入れながら参加者を増やし、地域を盛り上げていきたい。」と話してくれました。地域の活動には女性が多く男性が少ない現状ですが、真玉橋団地の今後の活動が楽しみです♪



仲宗根さんを先頭に練習!!



水分補給しながら汗だくで頑張っていました!