

とみぐすく市「助け合い♥支え愛」

Vol.29



第2層生活支援コーディネーター
上原ひかる・田仲育恵・大城雅弘

地域づくりゆんたく会だより

ゆんたく会だよりでは、こどもからお年寄りまで 住み慣れた場所でその人らしく安心して暮らせる地域づくりを目指し、生活支援コーディネーターが見つけた地域の中で行われている介護予防につながる活動や助け合いや支え合いなどの取り組みを「**豊見城市のお宝**」としてご紹介♪

豊見城ニュータウン 「憩いの場」

- 毎月第1火/午後2時～
- ニュータウン自治会集会所

転倒骨折予防教室の終了後、地域の役員などで「週に1度の外出機会を継続したい。地域の高齢者のために何か始めよう!」との思いから「**憩いの場**」がスタートしました♪

R7年6/3(火)第1回スタート!



せっかく外出の習慣があるから自分達で活動を続けませんか?



活動をよびかける宮城さん

DVDで「いす空手体操」/空手が得意な男性が前に立ち皆に声かけ!

R7年8/5(火)



書記・桃原さん。踊りで皆を盛り上げます♪



「憩いの場」でカラオケ♪最初は恥ずかしそうにしていた皆さんもノリノリ!歌で楽しく健康づくり♪

身近な地域で

移動販売による買い物支援

ニュータウンは坂が多く、買い物が大変な方のために、移動販売車が来ています!自分の目で見えて食材を選び、買う楽しさがあります♪



週に1度来てくれて助かっているよ!



お刺身も美味しそうね♪



★コープまちかど便(毎週水AM10時半～)

★移動スーパーとくし丸(毎週金12時～)

豊見城団地 「カラオケ&バーベキュー」



豊見城団地の商店街に6月OPEN!お昼のカラオケ屋さん♪千円で歌い放題 皆で楽しく交流して、歌う事で口腔体操にもつながります♪



ピンクの幟が目印



また来ようね♪



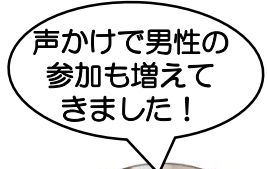
毎週月・水・金/12時～16時/千円で歌い放題/持ち込み自由(お酒不可)/サークルなどで出会った仲間で初カラオケ♪

● 県営真玉橋団地の取り組み

県営真玉橋団地では、地域の身近な公民館で「地域ミニデイ」、「がんじゅうカラオケ」、「健康体操」・・・など楽しく活動！お祭り行事の時に「一緒に踊りを覚えよう」と高柳自治会長が男性に声かけし、ミニデイにも男性参加者が増えています♪



毎月第2・3・4月午後2時～4時まで「地域ミニデイサービス」で体操・ストレッチ・ゲーム



月に1度はカラオケで交流♪



(右) 高柳自治会長

● 身近な地域で 移動販売による買い物支援

「スーパーまで行く事が難しい方がいるかもしれない」と自治会でアンケートを取り、「移動スーパーとくし丸」をお試して誘致!



★移動スーパーとくし丸

毎週水/午後3時半～1ヶ月お試し開催!

● 高安台「ラジオ体操」

- 毎週火・木・土/午前6時半～
- 高安台自治会集会所の前広場

早朝ウォーキングを頑張っている女性2人が「皆で何か活動がしたい!」と声があり、当時の自治会長・比嘉さんは「3名集まったら始めよう!」とチラシを作成し、地域に配布。その後、比嘉さんと女性3名で「ラジオ体操」をスタート!続ける中で参加者が増えたそうです♪



朝のラジオ体操をスタートして約1年になるそう。さすがの柔らかさ ✨



男性陣も頑張っています!

夏休みのラジオ体操には子供たちも参加!

健康寿命を延ばすために大切な事は・・・

- ★ 社会参加
- ★ 食事 (口腔ケア)
- ★ 運動



新ブログ



旧ブログ

地域で行われている素敵な活動やゆんたく会などの細かい内容は「豊見城市社会福祉協議会ホームページ」→「生活支援コーディネーターブログ」で紹介しています! うちの活動も見において～♪という地域があれば、ぜひ私たちに声をかけて下さい♡

