



R5年2月27(月) 豊見城市社会福祉センター2F レク室  
地域共生社会に向けた住民主体の地域づくりを学ぶ研修会in沖縄

# 豊見城市生活支援体制整備事業

～第2層生活支援コーディネーターの活動～



大好きな豊見城を  
ゆいま～る(助け合い)  
の輪でつなげたい♡



豊見城市社会福祉協議会

第2層生活支援コーディネーター



田仲育恵・上原聡江・上原ひかる

# 豊見城(とみぐすく)市

豊見城市年代別人口集計表(R4年6/30)

総人口: 65,791人

※今後も人口は増加すると予想

65歳~: 13,103人

※65歳~が増えると予想

高齢化率: 19.92%

※2025年に超高齢社会に突  
高齢化率は上昇する予想!

第7期 介護保険料: 6,519円

※第6期 5,649円から**870円**アップ!

49行政区

小学校(8)、中学校(3)、高校(3)



マンゴー  
サイコー!



オリオンECO  
美らSUNビーチ



イーアス 沖縄



マンゴ・トマトも有名!

瀬長島ウミカジテラス



沖縄アウトレットモール  
あしびなー



瀬長島ホテル  
天然温泉「龍神の湯」



那覇市の隣にあり那覇空港から車で約15分、昔から農業も盛んで、近年では多くの商業施設が立ち並び全国成長ランキング(東洋経済新聞)全国1位になった事も! 平均年齢41歳と若い市となります!



# 生活支援コーディネーターの自己紹介



## 2層SC・上原

令和4年4月に新たなSCとして活動。キラキラの瞳で地域を見つめ地域住民と関係作りを始めています!

## 2層SC・田仲

沖縄の踊りと三線、イラストを描く事が好きなので、特技を生かしながら地域の中で奮闘中!

## 1層SC・阿良

今年度より第1層SCを担当!「知る⇒わかる⇒つながる」をテーマに地域を盛り上げます! 協議体メンバー絶賛大募集!!

## 1層SC・久場

住民目線を大切に、自分事として「こころ豊かに支え合うまち豊見城」を目指して頑張ります!

## 2層SC・上原

ミニデイで地域の方と培ったつながりを大切に、地域に入り込み、課題があれば市民目線で取り組んでいます!



# 豊見城市の協議体

住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう取り組みを話し合う

イメージ図

医療  
関係者



第1層SC 阿良・久場

(豊見城市役所障がい長寿課介護長寿班)

第1層協議体 (市全域) H29年2月に立ち上げ



『ぐすく支え愛隊』

～とみしろ市じゃないよ とみぐすく市だよ～

第2層協議体 (日常生活圏域) H30年3月～に立ち上げ

民間  
企業

NPO  
団体

第2層 SC 田仲・上原・上原  
(豊見城市社会福祉協議会)



老人  
クラブ

介護  
事業者



豊見城中学校区  
「豊見中しののめ会」



伊良波中学校区  
「伊中校ゆがふ会」



長嶺中学校区  
「長嶺さわやか会」

社会福祉  
協議会

民生委員  
児童委員

自治会

行政

地域包括  
支援センター

シルバー  
人材  
センター



# 豊見城市 第2層SC & 協議体の活動



豊見城中学校区  
「豊見中しののめ会」



長嶺中学校区  
「長嶺さわやか会」

- H29年度～
- ・地域懇談会
- ・助け合い♡支え愛  
地域づくりゆんたく会
- ・2層協議体立ち上げ
- H30年度～
- ・2層協議体定例会
- H31(R1)年度～
- ・2層協議体定例会
- ・地域見学会



伊良波中学校区  
「伊中校ゆがふ会」

- R2年度～
- ・コロナ禍、生活状況アンケート
- ・市(第1層SC)、社協へ「自宅でできる活動カード」を提案
- ・「音で届ける介護予防」提案
- R3年度～
- ・子どもや高齢者を守る「ホットスポットマップ」作成
- R4年度～
- ・コロナ禍地域活動報告会



# 地域住民との話し合いの中で聞こえた課題や地域活動

地域住民とのワークショップ (地域課題)

地域住民とのワークショップ (地域のお宝さがし)

## 見守り

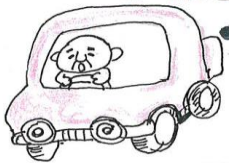


閉じこもり  
寂りぐらし  
高齢者

- 声かけ、コミュニケーション  
どうしたらいい?
- ボランティアたりない

地域のつながりが希薄

## 買い物 移動



免許返却後の  
移動手段が  
心配

## 介護予防



男性大募集

女性が活動的!

- 男性の参加が  
少ない
- 参加したいが  
足(車)がない

ミニデイ  
地域の集いの場

地域の公民館に  
非自治会員は  
入りにくい

アパート住民

## その他意見

民生委員の成り手が  
いない

保育所たりない

行事が少な

働かずに

公園が少ない

移動図書館あったらいいな



## 自治会

老人会、子ども会、  
婦人会...

30%

- 役員の成り手が  
いない
- 加入率が低い

自治会長  
10年目



アパート住民や  
若い世代は  
加入しない

## 見守り



おはよう!

庭の草刈りを代行

おはよう  
ございます

エコティンパ  
花咲かせ会

地域を花でいっぱい  
したい  
根差部花友会

桜山荘  
ボランティア

高岸、上田山川  
フラワーロード事業

毎朝  
花に水をあげながら  
地域を清掃しながら

見守り・あいさつ

## 買い物・移動

Aコーポ  
とみえる

3,000円以上  
お買い物で  
自宅まで送迎

ラジオ体操

トフ  
とく丸

かつし食品  
池田食品  
パン屋  
おしし屋

移動電力販売車

コーポ  
持ち運び

## 介護予防



THE 男の集い



カラオケ

三線・ウクレレ  
ゲートボール・模合

これ、僕がね〜



ゆんたく会

歌声サークル

## 自治会

平和台  
困り事  
木田談話室

1人ぐらしの高齢者や  
高齢者夫婦の家の困り事  
相談にのります!

コロナ禍で  
手作りマスクを  
プレゼント  
上田山川  
布マスク制作隊



# R2年度～「コロナ禍、生活状況アンケート」

- Q1.活動自粛中、普段の生活で困った事がありましたか？
- Q2.活動自粛中、地域からの「こんな事が困ったよ～」の声を教えてください
- Q3.困りごととは解決できたか・できなかつたか？
- Q4.その理由は？
- Q5.活動自粛中どのように過ごしたか？新しく始めた事がありますか？



R2.7/1真玉橋団地「笑顔のゆんたく会」

7/2に「豊崎ゆんたく会」でアンケート実施

地域の集いの場、自治会長会、民生委員、老人会長、計123名に協力頂きました！

# アンケート結果から見えた「コロナ禍の地域課題」

## ① 普段の生活の困りごと

- ・特になし（48人）
- ・地域活動がお休み（14人）
- ・運動不足（10人）
- ・話し相手がいない（9人）
- ・外出ができない（8人）
- ・買い物など（5人）

## ② 地域から聞こえた困りごと

- ・特になし（34人）
- ・地域活動がお休み（25人）
- ・運動不足（22人）
- ・外出ができない（19人）
- ・買い物、通院、水汲みなど（8人）
- ・会合や訪問ができない（6人）
- ・自治会活動、集金ができない（8人）

毎日テレビ、ラジオばかり見てぼーっとしていた

生活リズムが乱れ体力低下を感じた

コロナ予防でや〜ぐまい



余りある時間をどう過ごせばよいのか困った

虚しさや不安を感じる事が多かった

※や〜ぐまい＝閉じこもり



# アンケート結果から見えた「コロナ禍でもできる活動」

Q5. 自粛期間中どのように過ごしましたか？新しく始めた事があれば教えてください。



・お手玉づくり



・マスクづくり



・孫と手料理



・海で早朝散歩



・(夜間/早朝)ウォーキング



・TVでラジオ体操  
・ストレッチ/スクワット



・1日の工程表を  
作り過ごしてみる



・健康チェック  
(体温、血圧、体操)



・TV/DVD好きな  
映画など視聴



・読書



・パソコン学習  
・検定試験に挑戦！



・電話  
・オンライン通話



・気分転換にサイクリング  
・ドライブ



・趣味活動(折り紙/手芸/編み物  
/三線/彫刻など)



・庭の手入れ  
(あたいぐわー)



・野菜作り



・家の掃除  
・修繕



・押入れの整理  
・断捨離



# 豊見城市（1層SC）へ「活動カード」を提案！

## 敬老月間・特別企画～がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう～

協賛企業・団体様のご紹介 ※ 異なる。 ( ) 内はご提供頂いた協賛品です。

一般社団法人 豊見城市観光協会様  
(豊見城市プリントクッキー 24箱)

沖縄県農業共同組合 豊見城支店様  
(伊平屋島産黒糖 100袋)

第一印刷株式会社様  
(琉球泡盛 2本、緑茶ボトル 2ケース)

有限会社 メイト沖縄様  
(除菌アルコールスプレー 20本)

忠孝酒造株式会社様  
(忠孝もろみ酢 黒糖入り 12本)

リゾート琉球株式会社様  
(瀬長島ホテルペア宿泊券 2組、龍神の湯ペア入泉券 10組、ウミカジテラスチケット 10枚)

豊見城市ウージ染め協同組合様  
(ウージ染めテーブルセンター 3枚)

### 景品について

当企画に参加されました皆様へ、抽選で上記の市内企業・団体様からの協賛品、また当市にて準備しております商品券などの景品を贈呈致します。なお、景品は前年度の応募者数を参考に準備しておりますので、当選から漏れてしまう場合もございます。また、景品は順次変動する可能性がございます。どうぞご了承くださいませ。

### 「がんじゅう習慣」とは？

“高齢になっても、いつまでも心身ともに健康でいたい”。市民の皆様も、そうお考えの方が多くいらっしゃると思います。昨今、well-being（ウェルビーイング）という言葉がよく聞かれるようになりました。「主観的、持続的幸福感」とも表現できるこの概念は、ある心理学の研究によると、次の5つの要素を満たすことで実現に近づけるとされています。

- ① ポジティブな感情（楽しい、嬉しい、感謝など）、② 何かへの没頭（趣味や好きなことに夢中になる）、③ 良い人間関係（援助を受ける、与えるなど）、④ 人生の意義と目的の自覚（生きがいを持つこと）、⑤ 達成（自分の可能性を感じること）。

がんじゅう習慣とは、well-being（ウェルビーイング）を目指し、この5つの要素のどれかひとつでも満たせるよう、無理のない範囲で運動や趣味、地域活動などに取り組む習慣づけのことです。がんじゅう習慣をとおして、皆さんの健康がよりいっそう増進されることを祈念しております。

### 参加方法

1. 介護予防につながる運動やボランティア、地域活動、趣味などに取り組んでください。

※運動、散歩、芸術活動、読書、DIY、裁縫、園芸、家事、孫の世話、自治会活動、趣味活動など、well-being（ウェルビーイング）につながる活動なら何でもOKです。身体が不自由な方は主治医より勧められた活動に取り組んでください。

2. 活動に取り組んだ後、以下の例のように、がんじゅうカード&抽選券に1日1回、ご自身で押印またはサインをするか(例1)、当日取り組んだ活動内容を簡単に記入してください(例2)。1日記入することに「がんじゅうポイント」が1ポイント認定されます。※後から当企画を知った場合でも、対象期間内であればさかのぼっての記入もOKです。対象者が2名以上いる場合は、本用紙をコピーするか応募窓口にて追加分をお受け取りください。

(例1) (1) 9/2 豊見城  
押印またはサイン

(例2) (2) 9/2  
活動内容 家事、散歩

< 令和4年度 豊見城市 敬老月間特別企画 >

### がんじゅうカード & 抽選券

(1) /	(2) /	(3) /	(4) /	(5) /
(6) /	(7) /	(8) /	(9) /	(10) /
(11) /	(12) /	(13) /	(14) /	(15) /
(16) /	(17) /	(18) /	(19) /	(20) /

がんじゅうで賞

ちやーがんじゅうで賞

お名前 \_\_\_\_\_ ご年齢 ( 歳 ) \_\_\_\_\_ お電話 \_\_\_\_\_

〒 \_\_\_\_\_ 住所 豊見城市 \_\_\_\_\_

★「ちゅーや、ちばやびたん(今日は頑張った)」と思える活動をしたら記入しましょう!!

RESPECT FOR THE AGED MONTH AT TOMIGUSUKU

がんじゅう習慣で  
**健康と景品**をゲットしよう♪

70歳以上の  
市内在住の皆様へ

令和4年度 豊見城市 敬老月間特



対象者 令和4年9月1日時点で、70歳以上の市内在住の方  
対象期間 令和4年9月1日(木)～30日(金)  
応募期限 令和4年10月7日(金)

参加者には抽選で、以下のような景品を贈呈致します!!  
応募方法はパンフレットを開いてご確認ください★

#### がんじゅうで賞(がんじゅうポイント10個)

- ・商品券 500円～2,000円分
- ・龍神の湯ペア入泉券、菓子類 など

#### ちやーがんじゅうで賞(がんじゅうポイント20個)

- ・商品券 6,000円～10,000円分
- ・瀬長島ホテル ペア宿泊券
- ・豊見城市特産ウージ染め製品 など



対象: 70歳～  
市民  
本人に合った  
活動を行い、1  
日1ポイント、  
10個～応募券  
となる。  
毎年少しずつ  
参加者が増え、  
今年は参加者  
全員に粗品を  
プレゼント!

- ・R2年度/275名(男性86名、女性189名)
- ・R3年度/617名(男性207名、女性410名)
- ・R4年度/636名(男性197名、女性439名)



# がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう (R4年度 参加者の声)

この企画に参加してみたいと思って続けてみたら、楽しく行動する事が出来てよかった

楽しい時間を過ごし、身体機能、やーぐまい(閉じこもり)を防ぐ事ができ大変良いと思います

このような企画があると励みになり、自分の今日の行動が確認でき助かります。今後も宜しく！！

毎日ウォーキング頑張れました

続けていく楽しみがある

「ウェルビーイング」という言葉を初めて知りました。日頃から健康管理には気を付けているつもりですが、今後はウェルビーイングも意識しながら頑張っていきたいと思います

好きな運動をして楽しみもあるなんて最高です

初体験で病気になり、リハビリをしながら往復で20M程度ではあったが良い思い出になりました。毎日ガンバリました。誰でも参加できる事業でした。ありがとう。

素晴らしい企画に感謝！

そろそろ当たりたいです

賞が励みになりがんじゅう習慣が前向きに取り組める

多大な健康管理ありがとうございます

気軽に参加できます。来年も楽しみにしています。

日々記録する事で運動、活動に取り組みやすい。今後カレンダーを活用し体力作り続けたい

## コロナでも楽しみながら健康づくり！！

# R4年10/28 ～がんじゅう習慣・景品贈呈式～

<令和4年度 豊見城市 敬老月間特別企画>

## がんじゅうカード & 抽選券

(1) 9/1 げんから月までの往復も散歩	(2) 9/2 リハビリの所 同左	(3) 9/3 リハビリの所 同左	(4) 9/4 ふくらほの のすけり リハビリ 同左	(5) 9/5 リハビリ 同左
(6) 9/6 歩ける あり。一歩一歩 リハビリ	(7) 9/7 リハビリで月まで 同左	(8) 9/8 リハビリで月まで 往復散歩	(9) 9/9 月までの往復 散歩	(10) 9/10 月までゆつり 20分散歩 がんじゅうで賞
(11) /	(12) /	(13) /	(14) /	(15) /
(16) /	/	(18) /	/	/



この事業は健康じゃなくても参加できた。夫が病気で「できないかも・・・」と思いながらも、自宅の玄関先まで20Mをゆっくりゆっくり歩いた。病気の人でも負けない！元気になれる！夫が良くなる姿を見て、嬉しい。

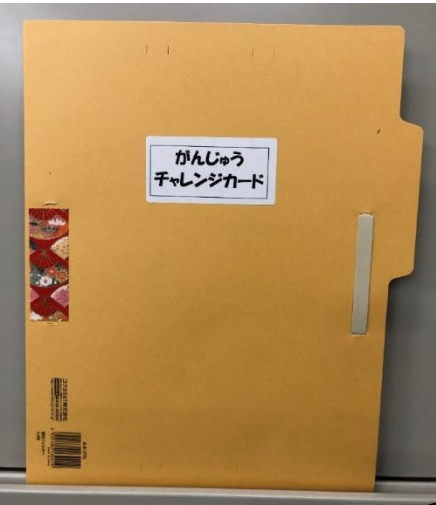


夫と2人で応募、瀬長島宿泊チケット当選！

健康な人だけが参加できる健康づくり×⇒誰でもその人に合わせた健康づくりで参加できる◎



# 社協へ「がんじゅうチャレンジカード」を提案



**がんじゅうチャレンジカードに記入できる活動例**  
豊見城市社会福祉協議会

**目標**：自分のできる範囲で無理なくできる活動を行い  
普段のくらしの中から脳や体をきたえましょう！

下記の①～⑥の活動をしたら、チャレンジカードに日付と番号を記入して下さい！

- ① ラジオ体操
- ② 口腔体操
- ③ ストレッチ
- ④ ウォーキング、散歩
- ⑤ あたいぐわー（家庭菜園）、庭の手入れ、草刈りなど
- ⑥ 家事（掃除、洗濯、料理も立派な運動、脳トレです！）
- ⑦ 脳トレになる趣味活動（折り紙、手芸、編み物、三線、囲碁、など）
- ⑧ 筋トレになる趣味活動（ゲートボール、グラウンドゴルフ、卓球、など）

な活動を組み合わせてもOKです。⑤と⑧じゃ！  
に合わせ無理なく行いましょう！  
給給も忘れずに！

毎日ゲートボール、あたいぐわーを頑張っているよ！  
上田野和友の会 富岡さん（103歳）

**がんじゅうチャレンジカード**  
(記入例)  
・チャレンジカード活動例(色紙)に記載されている①～⑧の中から行った活動の番号と日付を記入します！  
サインは1日1回です(組み合わせでもOK！) ゲートボール → 5 8  
20個たまったら粗品をプレゼントします！

**スタート!**  
まずは気軽にやってみよ～！ 5回

あり！あと10回!! 10回

毎日の習慣が健康長寿の道！ 15回

**ゴール!** 20回

氏名： 連絡先：  
主 所：豊見城市字  
※20個たまったらミニテイスタッフか市老連事務局(担当：城間)にカードを提出してください！  
※チャレンジ期間：令和3年2月まで

2020/12/08 14:14

20ポイントで粗品(ラップ、ゴミ袋、食器用洗剤)と交換

ラジオ体操、ストレッチ、口腔体操、ウォーキング、家事、あたいぐわー(畑)など、介護予防になりそうな活動をしたら番号を自分で記入する



賞状も作りました！



社協開催の「地域ミニデイサービス」や老人会行事、様々な地域活動がストップ!高齢者の閉じこもりによるフレイル予防に「がんじゅうチャレンジカード」を提案!







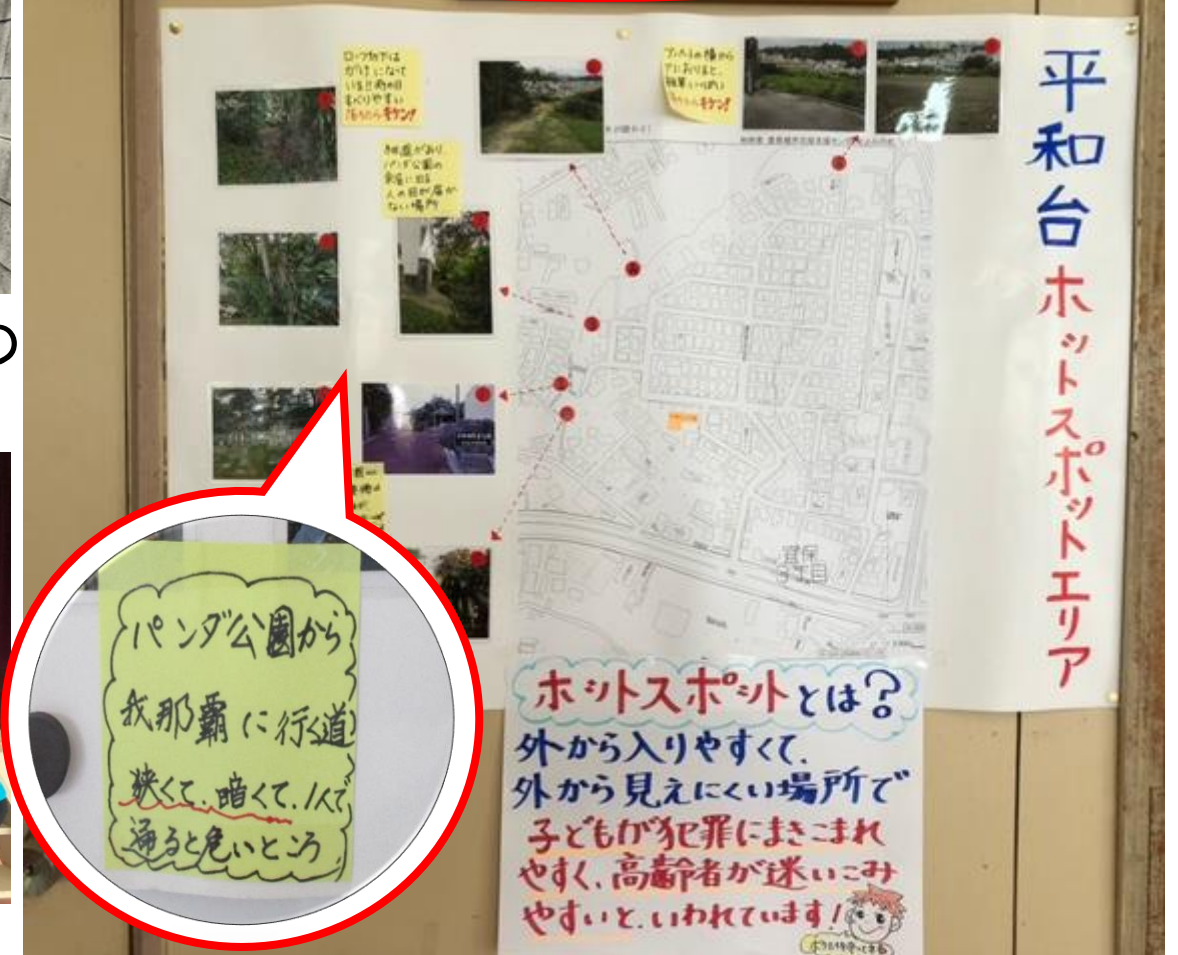
# R3年度 平和台「ホットスポットウォーク&マッピング」

日時：R3年10/22、11/8 参加者：自治会長、民生委員、福祉推進員、認知症地域推進員、生活支援コーディネーター



ホットスポット = 外から入りやすく、見えにくい場所  
子供が犯罪に巻き込まれやすく、認知症高齢者が迷い込みしやすい

子どもを危険から守り、認知症の迷い込み優しい地域づくりの  
一歩！ 地域の中にある危険な場所を歩いて探します！



後日、マップに落とし込み、ホットスポットマップを作成！



# R3年度 長堂「ホットスポットウォーク&マッピング」

R3年11/15、22 参加者：自治会書記、老人会長、民生委員、福祉福祉推進員、認知症地域支援推進員、生活支援コーディネーター



ホットスポットのミニ勉強会(15分)をして、地域を歩きます！





# R4年度 「地域活動報告会」を開催！



YouTubeで見れます！

日時：R4年5/20(金) 場所：豊見城社会福祉センター 2F レク室 参加者：25名  
4つの団体に、コロナ禍の活動工夫を発表してもらいました！



豊崎ゆんたく会



上田団地ミニデイ



長堂パークゴルフ



北分譲ラジオ体操





# 地域三二懇談会（上田山川・豊見城・平和台）



日時：R4年5/25(水)18時～  
場所：上田山川自治会集会所  
自治会長、副会長、認知症地域支援  
推進員、生活支援コーディネーター



日時：R4年4/2(土)12時～、6/17(金)20時～  
場所：平和台公民館  
自治会長、民生委員児童委員、福祉推進委員、  
生活支援コーディネーター



日時：R4年9/26、10/4  
場所：豊見城公民館  
自治会長、書記、生活支援コーディネーター、とくし丸担当者

認知症や買い物支援について話し合いが  
したいと連絡があり、公民館で話し合い



# 認知症に優しい地域づくり『チームシークワサー』

介護長寿班/認知症担当保健師、1層S C、  
包括/認知症地域支援推進員、社協/2層S C



認知症に優しい地域・皆が住みよいまちを目指し「チームシークワサー」を結成!



R4年11/30渡橋名団地  
認知症サポーター養成  
講座を開催



就労事業所  
たからカフェ



地域の  
歌声喫茶



地域の資源把握で就労事業所や  
地域の集いの場などでも開催



# ゆんたくから始まった活動!

## ★車がなくてもできるお買い物!

🌸 コーフまちかど便      🌸 移動スーパーとくし丸

・桜ヶ丘ハイツ

・上田山川

・県営渡橋名団地

近くにスーパーがない!

車がなくて買い物に困っている

## ★「こんなのやってみたい」から始まった活動

・希望ヶ丘「ラジオ体操」

・豊見城団地南「ふれあいサロン」

・上田「けんこうクラブ(仮名)」

・タワーサイドハイツ「ラジオ体操」

ミニデイ以外でゆんたくや体操やりたい!





# ★車がなくてもできるお買い物！ ～コープまちかど便・桜ヶ丘ハイツ～

- ・場所：桜ヶ丘ハイツ自治会集会所前
- ・時間：毎週水/午後11:30～
- ・利用：どなたでも

あい！久しぶりだね～！



H30年4/25地域懇談会



地域懇談会で「バス停が遠く、スーパーや病院も遠い」など意見があり、生活支援コーディネーターが買い物支援として「コープまちかど便」を紹介。地域の集会所前に週に1度コープの移動販売車が来ることになり、地域住民の買い物支援につながっています。



# 車がなくてもできるお買い物！ ～コープまちかど便・渡橋名団地～

- ・場所：渡橋名団地集会所前
- ・時間：毎週水 12時～
- ・利用：どなたでも

伊良波中学校区  
を回れますよ！



自治会長が放送や  
チラシで呼びかけ



コープまちかど便  
宮城さん



H30年7/13伊良波中学校区協議体の中で...

第2層協議体の定例会で「コープまちかど便」の運転手・宮城さんに参加してもらい移動販売車の情報を提供。参加していた渡橋名団地の民生委員さんが「うちの団地にも困っている方がいるかも」と自治会長とつなげ、週に1度の買い物ができるようになりました！



# 車がなくてもできるお買い物！ ～移動スーパーとくし丸・上田山川～

- ・場所：上田山川地域
- ・時間：毎週火・金 午後11:30～
- ・利用：どなたでも

助かるさ～

高齢者だけではなく子育て中のお母さんも利用！



R4年5/20ミニ懇談会から・・・

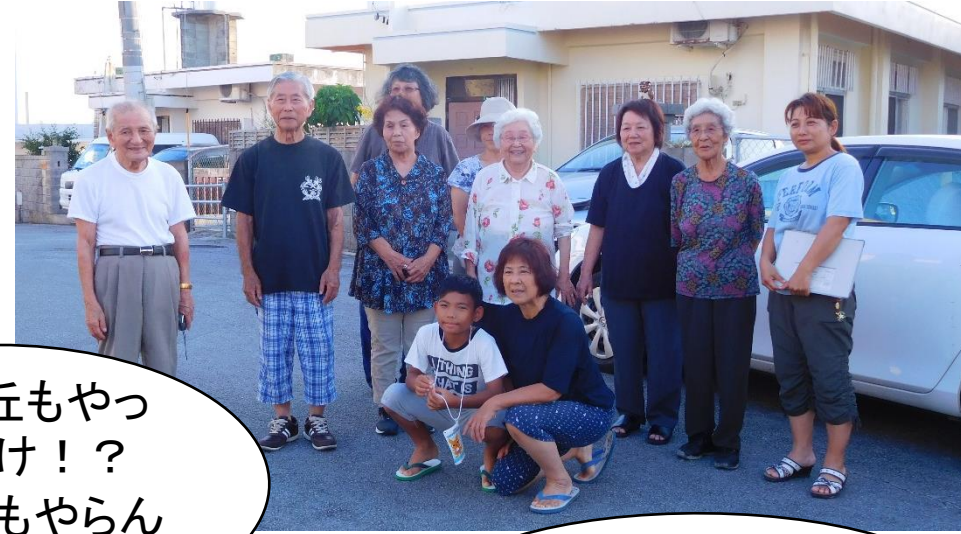


上田山川は近くにスーパーとみえーるがあるが、急な坂道が多く、自治会長から「高齢者サポートについて話がしたい」と相談があり地域の公民館で話し合い。6月に「移動スーパーとくし丸」とつながり、週に2回の買い物支援が始まりました。



# こんなのやってみたいから始まった活動 ～希望ヶ丘「ラジオ体操」～

- ・場所：希望ヶ丘集会所近く
- ・時間：毎週月～金 6時半～7時 ※H30年6月～
- ・利用：どなたでも



嘉数ヶ丘もやっ  
てるわけ！？  
ワッターもやらん  
とね！

体操後はウォー  
キングへ



嘉数ヶ丘ラジオ体操  
取材中、たまたま  
ウォーキング中の山川  
さんと遭遇



地域懇談会で「ラジオ体操ができたらいい！」と意見があり、H30年6月にラジオ体操がスタート！コロナ禍の現在もラジオ体操は休まず続けており、参加者からは「体操を始めてから1度も風邪を引いた事がないよ～！」という声がありました！



# こんなやってみたいから始まった活動 ～豊見城団地南「ふれあいサロン」～

- ・場所: 南自治会集会所
- ・時間: 毎週金/10時～14時 ※H30年4月～
- ・費用: 300円～※料理の材料代
- ・利用: 福祉推進委員会、地域住民など



持ちよりの手料理で  
昼食タイム♪



H30年2/28地域懇談会



地域懇談会で「気軽にゆんたくできる集まりが欲しい!」との声で立ち上がった。体操やカラオケ、持ち寄った手料理でランチタイム♪食後はコーヒーを飲みながら「〇〇さんちの草が伸びているよ～」、「〇〇さんに頼めばやってくれるかも?」など会話が広がる!他にも子どもや高齢者の困り事相談も受け付けているそうです。



# こんなやってみたいから始まった活動 ～上田・けんこうくらぶ(仮名)～

- ・場所: 上田公民館
- ・時間や利用料など計画中
- ※R2年11月～コロナに合わせて開催

若いうちから周囲との関係作りと健康づくりが大切!



真玉橋操体法クラブの活動から...



R1年8月に開催した「地域活動見学会」の「真玉橋操体法」をきっかけに上田地域の若手が「若いうちからの健康づくり」を目指し、コロナ禍「操体法」を学び、資格を取得して、『けんこうくらぶ(仮名)』を開催しようと現在計画中!



# こんなやってみたいから始まった活動 ～タワーサイドハイツ「ラジオ体操」～

- ・場所:タワーサイドハイツ自治会集会所広場
- ・時間:毎週月～金 6時半～7時 ※H30年6月～
- ・利用:どなたでも

ラジオ体操始  
まるよ～♪



子どもがいっぱい!

体操後にコマ作り!

地域で何かやりた  
いけど場所がない

R4年5/20地域活動報告会から

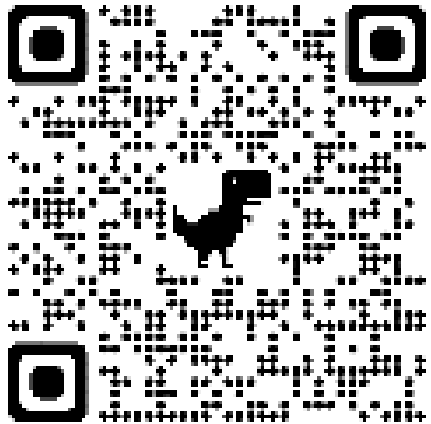


5/20に行った「地域活動報告会」に参加して「地域で何かしたい」と話していたタワーサイドハイツの宇良自治会長。後日お話を聞くと…なんと!子ども達と一緒に夏休みのラジオ体操を始めていました!



# これまでの2層コーディネーターの活動や地域の多様な取り組みをご紹介します

社協HPの生活支援コーディネーター  
ブログに、地域の情報を掲載中！  
ぜひそちらもご覧ください♡



新ブログ



旧ブログ



豊見城市社会福祉協議会 ([TEL:098-856-2782](tel:098-856-2782))  
生活支援コーディネーター: 田仲・上原・ひかる