

介護予防月間2013

～自分自身のため、家族のため、あなたの周りの方々のために！～

10月は介護予防月間です。介護予防はアンチエイジング（若返り）の効果絶大！！
「予防は1日してならず」今から始めれば、いつまでも若く・美しく・輝く自分でいられるはず♪
この機会に、是非介護予防を体験してください。

介護予防月間特別講演「認知症サポーター養成講座&脳トレに挑戦！」

この講座では、認知症についての正しい知識を得て、身近な人たちに知識を普及してもらい、できる範囲で手助けをしていただく「認知症サポーター」を養成します。認知症になっても自宅で安心して過ごせる地域を、みんなで作っていきませんか？

講座終了後は、楽しく簡単にできる脳トレを行います。

日時 10月8日（火）午後2時～4時
場所 浦添市役所9階 講堂
参加費 無料
講師 グループホームあいあい 施設長 満名忠男氏



介護予防サポーター募集中

地域支援課では介護予防サポーター（ボランティア）を募集しています。
あなた自身も介護予防を体験しながら誰かのために活躍してみませんか。詳しくは地域支援課までお問い合わせください。

▼脳トレじゃんけん



▲骨密度測定

☆浦添市では介護予防に関する知識の普及・啓発、その他様々なイベントを開催します。

イベント内容	開催日	時間	場所
①体力測定会(定員：30人)	10月10日（木）	午前10時30分～午後2時30分	浦添市かりゆしセンター 浦添市老人福祉センター
	10月29日（火）		
②骨密度測定会	10月17日（木）	午前10時30分～11時45分 午後1時30分～3時	浦添市かりゆしセンター 市役所1階市民ホール
	10月18日（金） 31日（木）		
③カルシウムアップ栄養教室	10月17日（木）	午前10時30分～11時45分 午後1時30分～3時	浦添市かりゆしセンター
④ピラティス体操体験	10月16日（水）	午後00時15分～0時45分	市役所1階市民ホール
⑤お口の健康講話(定員60人)	10月28日（月）	午後2時～3時30分	市役所2階 202会議室
⑥脳を鍛える教室(定員30人) ※要予約	10月22日（火） 30日（水）	午後2時～3時30分	浦添市役所 9階講堂
⑦介護予防手帳配布		常時	各会場および地域支援課窓口
⑧パネル展示	10月15日～31日	午前9時～午後5時	市役所1階市民ホール
⑨生きいき健康クラブ展示会	10月15日～31日	午前9時～午後5時	市役所1階市民ホール

予約・問い合わせ 地域支援課 地域支援係 ☎876-1234(内線 3531～3533)

平和のバトンをつなげよう



平和について学びました

平成25年8月7日から10日までの3泊4日の日程で、浦添市中学生平和交流団12人（中学生10人・教諭1人・引率1人）が被爆地長崎市を訪問しました。



▲当時の過酷な状況を体験（轟の壕） ▲長崎市で他県との交流団と意見交換 ▲疎開体験講話の様子（日向市との平和交流）

浦添市では、昭和61年に「平和都市宣言」、平成8年に「核兵器廃絶宣言」を制定し、平和への意識を更に高めるため、平成8年度から中学生平和交流団を県外へ派遣しています。今年度で18回目となるこの事業は、平和学習を通して、未来を担う中学生が戦争の悲惨さ、平和の尊さを学び、次世代へと

伝えていくことを目的としています。平和交流団は、3回の事前研修で浦添・沖縄戦について学び、長崎市での本研修に臨みました。本研修では全国から集まった平和交流団との意見交換を通して、平和について深く考えました。事後研修では、太平洋戦争中に浦添国民学校（現在の浦添小学校）の疎開先であった宮崎県日向市の交流団を沖縄で交流し、疎開体験者講話と一緒に聞き、当時の状況を学びました。



浦添中学校 多和田 輝
平和の尊さと戦争の残酷さを学び、沖縄戦での尊い命の先に、僕らの今があることを深く学びました。



浦添中学校 川満 日向子
今回学んだことを次世代へ伝えていくという使命を忘れず、身近なところから平和を発信していきたいです。



仲西中学校 津波 誉翼
原爆や戦争の悲惨さと同時に平和の尊さや自分たちがどれだけ恵まれているのか改めて考えることができました。



仲西中学校 長谷川 汐音
戦争体験者のお話を直接聴けるのは私たちの世代が最後だと思う。学んだことを次の世代へ伝えていく事が大切だと思います。



神森中学校 西 達大
戦争を繰り返さないために戦争体験者の平和への願いを多くの人に伝え、より平和な世界へつなげていきたいです。



神森中学校 仲石 香菜子
辛い記憶と私たちへの願いを語ってくれた戦争体験者の思いを胸に、私たちが平和のバトンを繋げていきたいと思っています。



港川中学校 川満 武流
原爆の恐ろしさや平和の大切さを改めて感じたので、これから身近な人や次の世代に伝えていきたいと思っています。



港川中学校 東江 侑果
今回学んだ戦争の恐ろしさ、命の尊さ、平和のありがたさだけでなく他県で起こったことも次の世代に伝えていきたいです。



浦西中学校 上地 正敏
戦争は二度と繰り返してはいけないと思ったので、次の世代に受け継いでいけるよう頑張っていきたいです。



浦西中学校 宮城 結
原爆で生き残っても、今でも苦しんでいると知り悲しかったです。この戦争を忘れないように、私たちが受け継いでいきたいです。

問い合わせ 国際交流課 ☎876-1234(内線 2611)