



操体法指導員
外間 洋子さん
(79歳 浦添市在住)

カタチを変え
ながら、
自分のペース
で社会参加。

学びや好奇心に年齢は関係なく、小さなことでも良いことは取り入れ、知らないことや未経験なことはまだまだ挑戦したいと話し、今は家庭菜園や農業に興味があるとのこと。自分のペースでカタチを変えるながら、地域の人とつながりを持ち、社会参加を継続しています。

次は、農業に挑戦したい！



▲操体法を教える外間さん

次は、農業に挑戦したい！

今から約20年前に、操体法のサポーターを市が募集しており、そこに参加したことが始めたきっかけです。実際に操体法を体験してみると、ものすごく体が軽くなり、体調の変化に驚きを感じました。筋肉を緩めながら酸素を取り入れる操体法では『呼吸法』が大切です。体も柔軟になり、怪我もしにくくなります。今では指導員をする口以外も毎日の操体法が習慣になっています。食事を食べすぎないことや、笑顔を忘れない、人となつたがることなどを意識していますが、健康で暮らしているのは操体法のおかげかなと考えています。参加者の中には、当口杖をついて来た人が杖を忘れて帰ったこともありましたよ(笑)。皆さんもぜひ一度体験してみてください。



▲みんなで呼吸を合わせて操体法

地域の支え合い推進員 生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターは、人と人がつながり、誰もが役割を発揮できる元気な地域を目指して活動しています。積極的に地域に入り、人々の暮らしの中にあるさまざまな知恵や工夫を発掘しながら、地域が培ってきたつながりや支え合いを「地域の資源＝地域のお宝」と捉え、それを強化し、広げていけるよう地域づくりのお手伝いをしています。「地域とつながりたい」「地域のために自分ができることはないか」など一緒に考えて取り組みます。各中学校区の地域包括支援センターに配置されていますので、お気軽にご相談ください。



■市内の地域包括支援センター

さつとん(浦添中学校区)	☎(877)3103
ライフサポート(仲西中学校区)	☎(875)2560
ていだ(神森中学校区)	☎(870)0150
みなとん(港川中学校区)	☎(876)3710
ゆいまる(浦西中学校区)	☎(917)5320

◀生活支援コーディネーターの皆さん

市内の支え合い活動

昨年に引き続き、今年も陽明高校の生徒たちが高齢者の支え合い活動(社会参加)の現場を訪れました。普段の生活や活動の様子を伺い、一緒に百歳体操やピラティスを体験。他にもいろいろな活動がありました。たくさんの笑顔に出会えて、皆さんから元気と活力を貰えました!!

介護予防パネル展

市では11月を「介護予防月間」として、介護予防に関する情報を紹介しています。元気なうちから介護予防に取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

日付／11月15日(火)～29日(火)
場所／市役所1階 ロビー (ATM前)



▲去年のパネル展の様子

陽明高校の生徒たちが学び、体験した内容を、介護予防パネル展で展示します。

交流をお互いの気付きの場に

医療や介護の分野を目指す生徒が多く参加していますが、コロナ禍の影響もあり、現場を訪れる機会が減少しています。教科書での学びも大事ですが、実社会とのつながりや体験はとても良い経験になります。また、インタビューを通して高齢者にも、日頃当たり前に参加している活動が素晴らしいことで、実は大切なことなんだと気づくきっかけになると良いなと考えています。



まさき
陽明高校 下地将生先生