



浦添中学校区
高齢者支援部会
湧き水会



2060年、
社会保障費が増大し、
経済破綻した浦添市。

※あくまでもイメージです。

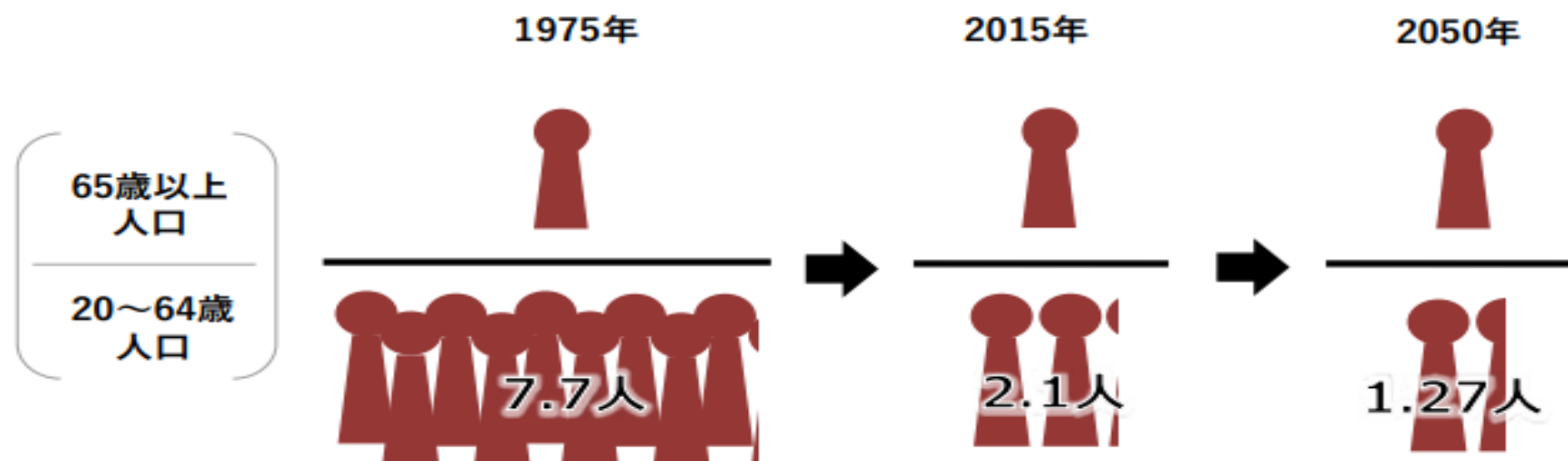


2025年、
国民の4人に1人が75歳以上に。

高齢者が増えらると→社会保障費が増大し、

ますます現役世代の負担が重くなる。

高齢者1人を支える現役世代の人数



(出所) 総務省「国勢調査」、社会保障・人口問題研究所「日本の将来推計人口（平成29年推計）」（出生中位（死亡中位）推計）

ディサービスに行きたい
けど、
行けない世界にはしたく
ない。



そんな未来にしたくない、
私達にはできることがある。





浦添中学校区
高齢者支援部会
湧き水会



湧き水会とは？



高齢者が住み良い街はみんなが住み良い街

だれひとり仲間はずれにしない社会の実現

地域が元気になるための話し合いをする場

浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」の歩み ～立ち上げからのキセキ～

平成31年1月～

湧き水会定例会の様子



令和元年7月～

認知症について理解しよう♪



令和元年12月～
サンライズフェスタ参加
予定だったが・・・
コロナ禍によりサンライズ



湧き水会だより発行
令和2年4月～6月

ラダーゲッター体験 スクエアステップ体験

これからの
湧き水会は・・・

★地域のお宝を探そう(^_^)

令和4年3月

小学校での福祉教育体験学習
お宝湧く湧くマップについて講話

令和4年2月
お宝湧く湧くマップ完成

お宝マップづくり

コロナ禍でも負けない！
オンラインでの会議も定期的に行いました

令和2年9月～令和3年1月

令和2年7月～8月頃
湧き水会リーダー誕生

浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」	
令和元年度	5回/44人(延べ数)
令和2年度	- 湧き水会 5回/61人(延べ数) - 湧き水会 調整会議 13回/32人(延べ数) - 湧き水会リーダー会 5回/21人(延べ数)
令和3年度	- 湧き水会 15回/164人(延べ数)内、オンライン8回 - 湧き水会 調整会議 8回/23人(延べ数)オンライン2回 - 湧き水会リーダー会 9回/36人(延べ数)オンライン4回

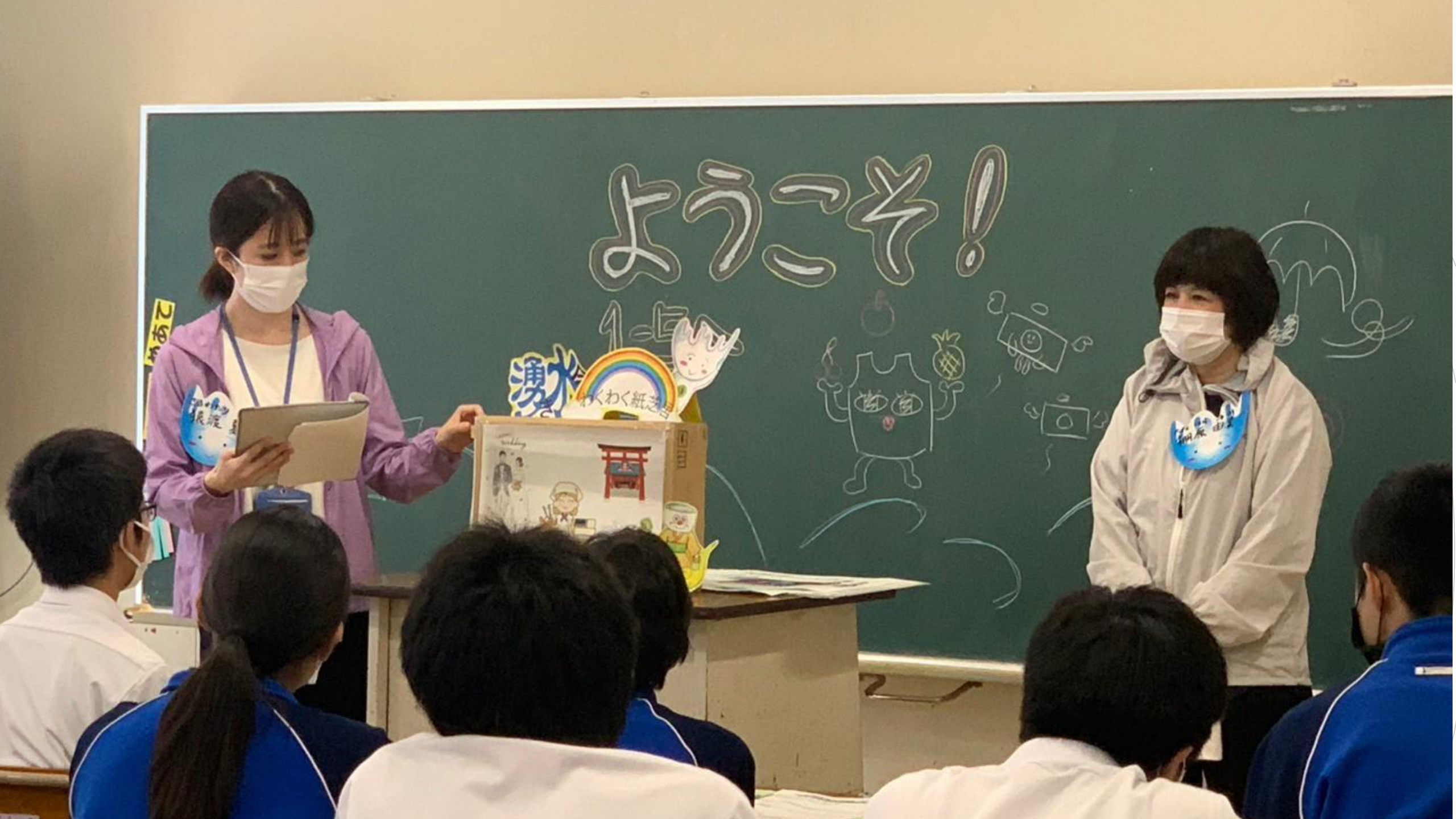


浦添中学校区高齢者支え合い部会「湧き水会」の取り組み ★2022.4月～2023.3月





湧く湧く防災訓練！
生きてこそそのキャリアアップ！
ワタシ達の住む地域のオトナに
話を聴いてみよう♪ R4/11/11



災害時の助け合、ココロのケア。
サイコロジカルファーストエイド
について



生きてこそ、
キャリアの更新。



湧く湧く防災訓練！

身体(どうーていー) ふあんふあん

～感染症対策～R4/11/24

喉(ぬー)

自分の体調を知ろう！【自分を守り、相手を守る】

ダンボールや新聞紙を活用し災害時に暖をとる方法

社会医療法人仁愛会
浦添総合病院

&



WAKIMIZU

本日の目標

自分の体調を知って、
自分自身を守り、
相手(大切な人)を守ろう



①姿勢「立座」
・足の指は揃え、ヒールの正しいつぎ。
・足の裏をしっかりと床につける。
・背骨を伸ばして腰をゆるめる。

②話の聞き方
・相手の話をしっかりと聴く。(おへそを向ける)
・目は目につける。
・話をしっかりと聴く。
・「はい」は返さない。

③筆手の仕方
・筆先をそろえる。
・筆はしっかりと握る。

④返事の仕方
・自分の名前を呼ばれたら「はい」の返事。
・「はい」(うんうん)を返す。

⑤机の上・机の中
・机の上：授業中、教科書、ノートを用意して準備する。
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。

⑥整理の中
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。
・机の中：教科書はそろえて置き、準備はしよう。

⑦チャイム始業・終業 (授業開始・15分の休憩)

- 1. 大塚 誠
- 2. 大塚 誠
- 3. 大塚 誠
- 4. 大塚 誠
- 5. 大塚 誠
- 6. 大塚 誠
- 7. 大塚 誠
- 8. 大塚 誠
- 9. 大塚 誠
- 10. 大塚 誠
- 11. 大塚 誠
- 12. 大塚 誠
- 13. 大塚 誠
- 14. 大塚 誠
- 15. 大塚 誠
- 16. 大塚 誠
- 17. 大塚 誠
- 18. 大塚 誠
- 19. 大塚 誠
- 20. 大塚 誠

ちゅいしーびーソング♪

～体調管理の3原則～



浦添っ子スタイル
学習の場へ

1. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

2. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

3. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

4. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

5. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

6. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

7. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

8. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

9. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

10. 学習の場へ
浦添っ子スタイル
学習の場へ

十一
二十四
本曜日
Thursday
浦添っ子スタイル
学習の場へ

よぼうじょうず
予防上手くまさん♪



未来のために、

でもない。ある。



有事の際には、ダンボールで、
暖をとることができる。





一致団結 ベストをつくせ！
笑顔いっぱいの 浦添っ子

新聞紙は暖かい。





笑いあり、
防災知識あり。

それが、
わくわく防災訓練。



生きるための三原則！



防災かまどを活用して野草雑炊





浦添小学校内に
自生している野草と、
アルファ米を使用した
簡単野草雑炊



用具庫D

実際に食べてみる。



食べられない野草も、
あります。



セイバンモロコシ

毒

高さ50～200cmくらいになる。ヨーロッパ地中海地域の原産。



『わくわく』があいことば





FM21でわくわく防災訓練について語りました。

FM21 RADIO STATION
IN OKINAWA 76.8MHz



収 支 精 算 書

事業の名称	コロナ禍における『湧く湧く防災訓練』
団 体 名	浦添中学校区高齢者支え合い部会 湧き水会

収入		単位：円		
科目	予算額	決算額	比較増減額 (決算－予算)	説明
助成金	200,000	192,456	△7,544	
合計	200,000	192,456	△7,544	

支出		単位：円			
科目	予算額	決算額		比較増減額	説明
			うち助成対象	(決算－予算)	
報償費	24,000	30,000	30,000	6,000	○8,000 円×2H= 16,000 円 ○3,500 円×2H×2 人= 14,000 円 ・医師、看護師による感 染対策講和
印刷製本費	34,980	34,980	34,980	0	「お宝湧く湧くマップ」 パンフレット増刷費用
消耗品費	38,390	55,299	55,299	16,909	○458 円 箱ティッシュ ○453 円 キッチンペーパー(2セッ ト) ○556 円 ゴミ袋 ○2,692 円 不織布マスク ○8,863 円 消毒スプレー ○1,304 円 使い捨てどんぶり(200 枚入り)

					○200円 ビニール手袋(100枚入 り) ○546円 使い捨てスプーン(200 本入り) ○205円 消費税 ○220円 色紙 ○31,809円 コピー用紙 (浦添小学校、浦添中学 校で実施した防災訓練 に関する資料の印刷、ラ ジオの広報、湧き水会開 催時の資料印刷のため) ○7,506円 養生テープ ○484円 セロテープ ○3円 レジ袋
広告費	44,000	33,000	33,000	△11,000	ラジオ番組代(放送料) コマーシャル代
使用料賃借料	7,000	0	0	△7,000	※炊き出しはプロパンガ スを使用せずカセットコ ンロを使用して行った。
食糧費	40,630	28,177	28,177	△12,453	○11,127円 水 ○11,570円 防災保存食 カレー職人 ○5,480円 鰯缶
委託料	11,000	11,000	11,000	0	動画撮影料
合計	200,000	192,456	192,456	△7,544	

事業実績報告書

1 事業の名称	コロナ禍における『湧く湧く防災訓練』
2 団体名	浦添中学校区高齢者支え合い部会 湧き水会
3 団体の代表者	鈴木 伸章
4 事業実施期間	令和4年 6 月 29 日～令和5年2月 28 日
5 事業目的	『コロナ禍』における災害時に、適切な行動ができる地域づくりを促進する。
6 事業内容 事業の参加人数、実施場所、内容、実施体制、事業経過などの実績をできるだけ具体的に記載してください。	① 『コロナ禍』におけるわくわく防災訓練：浦添中学校編：令和4年11月11日(金) 参加人数：220 名 内容：感染対策を十分に行い、生きぬく力を育む防災講話、サイコロジカルファーストエイドを学び有事の際に精神的な支援の大切さと方法を学ぶ。メンバーそれぞれの経験、キャリア構築を生徒たちへ共有し湧く湧くマップの紹介や湧き水会に参加している経緯など、生きてこそキャリアの更新ができるということを伝えるワークショップの開催。 ※当初は、各主要機関のリーダーで構成されている「浦添中学校区コミュニティづくり推進委員会」のメンバーと防災について学ぶことで、地域力の向上に繋がりたいという思いで事業を計画したが、新型コロナウイルスの影響により対面での講話や防災訓練が難しいことを想定して、オンラインでも事業が実施できるよう、対象を「浦添中学校区コミュニティづくり推進委員会」のメンバーから浦添中学校1年生へと変更した。 ② 『コロナ禍』におけるわくわく防災訓練：浦添小学校編：令和4年11月24日(木) 参加人数：100 名 内容：浦添総合病院副院長をはじめ、看護師長、感染対策室看護師を講師にコロナ禍における感染対策講話、3. 11 体験者による災害時のベストな対応、防災体験としてアルファ米と野草を用いた野草ジュシーの炊き出しとレシビの伝授、ダンボールを用いた暖の取り方や家づくりの実施。 ③ FM21 を活用し『コロナ禍』におけるわくわく防災訓練の内容の発信、周知 放送回数：2回 令和5年2月3日(金)、2月10日(金) 放送期間：FM21YouTube でも配信、FM21 内で流れる番組 CM(湧き水会等の広報含む)も1か月間流してもらった。 ※コピー用紙の購入については、わくわく防災訓練実施にあたっての資料印刷、ラジオ出演などの広報チラシ配布用に使用するために購入。
7 事業の成果又は効果	二回のわくわく防災訓練を通し、浦添中学校 1 年生と浦添小学校 5 年生に有事の際のとりべき行動やサイコロジカルファーストエイドを学び、災害時の他者に対する心がけや自分自身との向き合い方を伝えることができた。感染対策としては自分を守る事が他者を守るという事に繋がる事、『体調』を医学的尺度で測り自分自身の体調がどの状態にあるのかを知る事で感染拡大防止になることも伝える事ができた。 この二回の防災訓練で得た知識を有事の際に活用できるかどうか課題であるが、参加者の反応やその後の様子を確認したところ、関連した学びを継続しているとのこと。湧き水会は次年度も防災訓練を企画していく予定である。 また、市内 FM 放送を活用し湧き水会が取り組んだ内容を広く市民へ広報、啓発する事ができた。番組を拝聴したという事で問い合わせもありました。

8 事業目的の達成に向けた課題と今後の対応策	防災訓練をより身近に、自分たちの生活の中に感じ、自分ごととしてわくわくしながら楽しく学ぶ事ができたと言える。 また、今後は「浦添中学校区コミュニティづくり推進委員会」のメンバーと防災について学び、高齢者や災害時要援護者との防災訓練を通して地域力の向上に繋がりたい。
9 今後の取り組みに向けた展望	今後の取り組みの展望としては、 ① 小中学校との連携を継続し、全学年に向けて防災訓練を行う。 ② 小中学校のコミュニティスクールと連携し、学校、地域と協働し防災訓練の規模を広げていく。 ③ 「浦添中学校区コミュニティづくり推進委員会」メンバーと防災について学ぶ ④ 各中学校区の高齢者支え合い部会と連携し防災の輪を広げていき、「だれひとり仲間はずれにしない地域づくり」を促進していく。

* 写真や図面などがありましたら、添付してください。

浦添中学校、小学校での湧く湧く防災訓練を終えて、

繋がりはじめています。

この繋がりを広げていきたい。



その笑顔のために

さあ、
未来に向かって
ボールを投げ続けよう。

