

地域活動や
ボランティア活動に

頑張っている

わが国では、2025年には65歳以上の高齢者人口が約25%に達するだろうという予想されています。つまり、4人に1人を抱えやすくなります。また、ひとり暮らしや寝たきり、認知症の高齢者をどうやって社会の中で支えていく私たちは何をしたらいいのでしょうか、課題は広がってきています。一方で、私たちの身近には、そんな不安をもっとも加する方々が大勢います。今月号では、そんな先輩(高齢者)の方々をご紹介します。

先輩たちに①名前②お住い③活動内容④活動のきっかけ⑤活動期間⑥これからの夢 を聞きました～♪



①垣花 勝英 (年齢:70代) ②勢理客 ③毎朝、シーサー通りをご近所さんたちと一緒に落ち葉そうじをしています。
④「あなたのまちの電気屋さん」として店舗前(垣花電気)から付近の落ち葉そうじを始めたところ、ご近所さんも一緒に毎朝、そうじをするようになりました。
⑤10年以上! ⑥みなさんの役に立つような・・・愛されるような・・・そんなお年寄りになりたい☆



①新城 佐智子 (年齢:70代) ②屋富祖
③平成24年にてだこ学園大学院へ25期生として入学。2年間の学院生活の中で、市の行政課題や歴史・文化などを学びながら、約50名のクラスメイトとの絆も深めていきました。卒業した今でも、みんなで集まっていますよ。また、長生会(老人会)の一員として月に1度、屋富祖にある御願所(うがんじゅ)の清掃を行っています! ④まわりの方々への感謝の気持ちを形にしたいと思い、活動に参加しています。学院へ入学したきっかけは、まわりに実は卒業生が結構いたことで、興味をもち、家族の後押しで決めました! ⑥家族や友人、地域を大切に、みんなで支え合い、協力しあいながら、前を向いて頑張っていきたい。今が青春、ずっと青春「くまといねーちゅいしーじーやさ(*^_^*)」(困っていたらみんなで助けあいましょう)

浦添市の元気な高齢者ボランティア団体!! ★かりゆし会★

☆かりゆし会はどんな活動をしているの?
いらなくなった古着などを持ち寄って、「使い捨ておむつ」を作り、福祉施設“ありあけの里”へ寄贈する活動を1975年(当時15名)から40年続き、現在の会員数は4名で行っています。

☆ボランティア活動への想い
色々な活動は出来ないが、自分達ができる範囲でボランティアも行っています。
☆活動をしていて一番うれしかったこと
15年活動を続けていてメダルをもらったが、あれから30年以上活動を続けていることがうれしいです。また、集まってゆんたくしながら作業することも楽しみの一つです。

☆活動をしていて大変なこと、これからの目標
楽しんでやっているので大変ではありません。体力の続く限り、出来る範囲でやっていきたいと思っています。
☆これからの活動をやってみたい方へのメッセージ
楽しみながらボランティアをしています。高齢の方でも役割があることがうれしいです。ゆんたくして、気軽にできるボランティアなので、興味があれば顔を出してほしいと思います。



「**かりゆし会**」(活動日、活動場所)
・毎月第4木曜日 午前10:00～午後12:00 浦添市ボランティア市民活動支援センター内
「**団体に関するお問い合わせ**」
浦添市ボランティア・市民活動支援センター 住所:浦添市仲間1-10-7 代表電話:877-8226
FAX:098-875-1613 ※ご連絡を頂いたら、団体へとお繋ぎ致します。お気軽にお問い合わせください。

大先輩たち!!

皆さん
頑張っているよ!



1人が65歳以上の高齢者ということになります。高齢者になると、暮らしや住まい、健康、仕事、生きがいなど、様々かは大きな課題となっています。年を取っても住み慣れた地域社会の中で、生きいきと豊かに暮らしていくために、せず、高齢者自身がその豊かな経験や知識、技能などを活かして、地域活動やボランティア活動などに積極的に参加



①新里 東枝 (年齢:80代) ②城間
③地域見守り活動、地域のいろんな人と知り合いになる活動
④年はとっていくけど、地域のみならず仲良く集まりながら自分とみんなのためになる活動がしたい。やっていくうちにヤクルトの配達員さん、若い人、同年代の人たちと知り合い、輪が広がっていくのがやりがいですね。実はヤクルトの訪問活動に目覚めさせられたんです! ⑤4年 ⑥地域のみならず仲良くおしゃべりができ、気軽に集まれる地域にしていきたい。そんな良い雰囲気の中で生活していきたいです。



①長嶺 勝子 (年齢:70代) ②当山
③手作りの店「パピヨンパーラー」 ④70歳を迎えた記念にチョウチョ園をつくり、その休憩所としてつくった場所がいつしか子ども達の人気の場所へとっていったんだよ。実は趣味でジーマーミー豆腐を作っていて、要望があれば一つ50円ほどで差し上げてます♪ ⑤2～3年? ⑥夫婦でウチナーグチを広げていきたい!

①石川 徹 (年齢:70代) ②前田

③ノルディックウォーキング(※)のサークル活動※ウォーキングの時にボールを使うことで、全身運動となり、持久力の向上、筋肉強化、肩こりの解消、膝や関節への負担軽減など、たくさんの効果が期待できます。

【サークル紹介】

○ゆんたく会・・・毎週火曜19時半～(集合場所:うらそえぐすく児童センター隣駐車場)
○てだこノルディッククラブ・・・毎週木曜19時～(集合場所:浦添市陸上競技場)
④個人的に行っていましたが、社協のボランティア養成講座でサークルがあることを知り、みんなで楽しむようになりました。⑤9年 ⑥ひとりでも多くの方が、健康づくりを意識して関心を持ってくれたらいいな。自分の体力に合わせて仲間と楽しみながら歩き、終わったらみんなでゆんたくすることで、体も心も元気になりますよ。実際やってみたら良さが分かると思います。ぜひお気軽にご参加ください。



石川さんが頑張っているウォーキングの様子

①友利 宜子 (年齢:70代) ②勢理客

③福祉センター内で給食サービスの調理ボランティア。みんなで調理し、弁当箱へ詰めて、配達担当の方へ届けている。④お友達が先にはじめていたものを紹介され、自分のボケ防止も兼ねて参加してみたらおもしろくて、続いている。
⑤1ヶ月に1回程度で、まだ1年くらいしか活動はしてないのですが、とても楽しいです。これからも続けていきたいです。⑥手芸を習っています。とても楽しいです。習った手芸の作品を知人へプレゼントすると喜んでくれて嬉しかった。次はステップアップして編み物などに挑戦したいな♪



友利さんが頑張っている調理ボランティアの様子

