

★福祉・ボランティア団体紹介のコーナー★ ~Vol.2~

浦添市ボランティア・市民活動支援センターにはたくさんの福祉・ボランティア団体が登録して日々活動に励んでいます。このコーナーではその中から毎月1団体をピックアップし、紹介していきます。

今日は、**浦添市操体法指導員研究会**

のみなさんをご紹介します!

～操体法指導員研究会のみなさんにお聞きしました!～

◆操体法ってなんですか?

操体法とは体の歪みを正し、病気になりにくい体づくりをする健康づくりの運動療法です。

◆どんな活動をしているの?

市内の自治会約20か所へ出向き指導しています。また、ふれあいサロンや生きいき健康クラブ等でも指導しています。昨年度は、プロ野球「ヤクルト・スワローズファンの集い」にて、「浦添にめんそーれ!おもてなしステージプログラム」のアトラクションとして操体法を披露しました。

◆ボランティア活動への想い・・・

活動をはじめたきっかけは、市民の健康づくりのため。生きがいを見つけて地域で生きいきと暮らせるように、心身の健康づくりのために活動を始めました。

◆活動をしていて一番うれしかったこと

立ち上がる際に痛みを感じたり、座った状態で振り返ったりすることができなかった人が、操体法を続けたことによって一人で階段をすたすたと降りられるようになったのを見たときが一番嬉しかったです。「元気になったよ!」と声をかけてくれるととても嬉しい。

◆活動をしていて大変なこと、これからの目標

課題は、会員(指導員)が高齢化していることです。人数が少なくなっているため、指導を依頼されても対応できないこともあります。若い世代の会員(指導員)を育成し、次の世代へ繋ぎたいと思っています!

◆これから活動をやってみたい方へのメッセージ

操体法は、生活習慣の中で出て来た身体のゆがみをとる運動です。“人のために”はもちろんのこと、自分自身の健康づくりにもなります。興味のある方はぜひ体験にいらしてください。いつでも大歓迎です。

<浦添市操体法指導員研究会> (活動日、活動場所)

- ・定例会(勉強会) 毎月第4金曜日 浦添市社会福祉センター3階
- ・地域での活動:月～金 地域自治会公民館 など

<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

電話:098-877-8226 FAX:098-875-1613 ※ご連絡を頂けたら、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。



次月号もお楽しみに～★

地域の自治会紹介コーナー **上野自治会** (自治会加入率 41.15%) H27.3.31 現在

自治会へ入ろう!!

～地域はみんな仲間、自治会を越えた交流を意識して～



上野自治会
【住所】浦添市牧港5-19-2
【電話】098-876-0344

みんなは自分の住んでいる自治会がどこなのか、そして、どんな歴史があるのかわかるかな? 今回は、上野自治会について調査してきたよ!



「上野」という名称はどこからきたのだろう?

上野自治会は、国道58号線と宜野湾バイパスが交わる牧港交差点から漁港へ向かう牧港5丁目の地域です。406世帯、857人(平成27年4月現在)が暮らしています。もともとは牧港部落から海への地域を「イーヌバル」と呼び、戦後「上野原」として漢字で表記されることになりました。本土復帰後「まちなど自治会」として活動してきましたが、1981年に「上野自治会」となりました。

「仲間」ってなんだろう?

上野自治会では、ふれあいサロンの一環として牧港地区グランドゴルフ大会を開催してきました。自治会長の仲間さんは、合同開催で自治会交流を促進し、牧港地域の発展につなげたいと言います。前回は、隣の牧港自治会と交流、今年はマチナタウン自治会との交流を予定しています。「港川中学校区の牧港地域の5自治会(上野自治会、牧港自治会、マチナタウン自治会、牧港ハイツ自治会、浦添市街地住宅自治会)は、みんな地域の仲間だから!お互いを知ることで協力できるんだよ。」と和やかな表情で話され、地域に対する深い愛情が伝わります。



みなさんも上野地域に来たときには地域の「仲間」としてのぞいてみてください。

自治会を越えて“みんな仲間”って素敵だね!



自分の住んでいる地域を知るこっておもしろいね! 来月は浅野浦自治会を調査するよ! お楽しみにね!

【自治会加入案内】～あなたと地域を支えるゆいまーるの輪～
住む地域が明るく、安全だとわたしたち一人ひとりも楽しく、安心して暮らすことに繋がります。みなさんも一緒にゆいまーるの輪に参加して「誰もが安心して暮らせる福祉のまちづくり」に参加しませんか?