

ちむぐくる



発行月：令和5年1月

先日、勢理客区の願寿サロンに管理栄養士・健康運動指導士の佐久川 大先生をお招きし、栄養指導・運動教室が開催されました。利用者のみなさん、真剣に取り組んでいて、「これならお家でもできるさー。」という声が聞かれました。

伊是名村社協では、「地域づくり」のサポートを行っています！
地域で行われている活動を教えてください。



自宅でできる体操をご紹介します！

写真：佐久川 大



ラジオ体操やテレビ体操もおおすすめです！

「おうちじかん」をどう過ごす？

今までと同じように、買い物など外出ができない日々が続くと、身体や頭を使う機会がグッと減ってしまいます。

使わないと弱まってしまうのが身体！高齢者の場合、二週間動かないと、七年分の筋肉が失われる、と言われてています。

身体が弱まると、疲れやすくなったり、感染症への抵抗力が弱くなってしまいます。

「しっかり運動」、「しっかり食事」、「しっかりゆんたく」をいつも以上に意識して、感染症に負けない身体づくりに、ぜひ取り組んでいきましょう。

12月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)

室内清掃:1件 買い物:1件

生活サポーターのみなさんありがとうございました。

ちむぐる



発行月：令和5年2月

伊是名村社会福祉協議会では、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりを支援していきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えてください。

地域を支える焼き鳥屋さんに着!



今回、移動販売車で各集落を回る「焼き鳥屋しんすけ」をご紹介します。

「焼き鳥屋しんすけ」では、仕事帰りの近隣住民が気軽に立ち寄り、設置されたテーブルを囲んで、焼き鳥を片手にビールを頂いたり、ユンタクを楽しむなど、温かいコミュニティの場が広がっています。

焼き鳥屋でありつつも、地域の憩いの場として、老若男女問わずみなさんに愛される同店。ただの焼き鳥屋ではとどまらない、そこには、地域の支えとなる拠点がありました。これからも島のお宝として大切にしていきたいですね。



1月 生活サポーター状況（有償ボランティア）
室内清掃：3件 買い物：2件
生活サポーターのみなさんありがとうございました。

ちむぐる



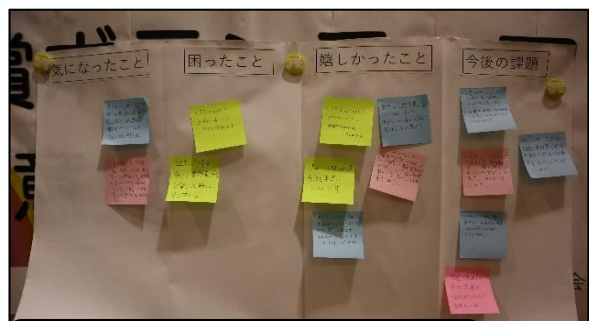
発行月：令和5年3月

伊是名村社会福祉協議会では、「地域づくり」のサポートを行っております。これからさらに伊是名村が元気になるように地域のこれまでの繋がりを大切に、新たな繋がりをお手伝いしていきます。みなさんの活動を毎月発信していきますので、地域で行われている活動（お茶会、ゆんたく会、おすそ分け、物々交換、見守り、趣味・娯楽）をいろいろ教えてください。

「有償ボランティアさんの意見交換会」



2月22日(水)に産業支援センターにて、有償ボランティアさんの意見交換会を実施しました。今回は、その様子をご紹介します。



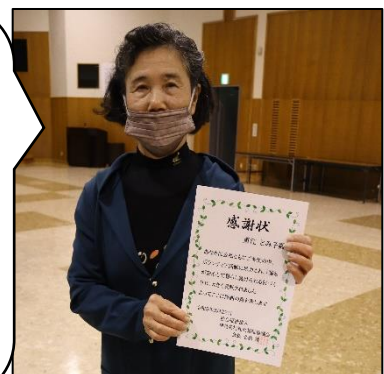
付箋紙を使ったワークショップ



生活サポーター・くるま～る移送支援サービスの協力員のみなさんと日頃の活動で気になること、今後の課題等を話し合い、意見交換を行いました。

「現場の声」をみなさんと共有でき、とても貴重な時間になりました。

長年、くるま～る移送支援サービス事業の協力員として尽力された東江とみ子さんが、今年度をもって卒業されます。本当にありがとうございました。



ワークショップ後は、健康づくりを
目的としたヨガを体験！



足指を広げて伸ばすストレッチ！
血行や姿勢が良くなり、転倒防止にもつ
ながるそうです。良いことづくめ！



ヨガインストラクターの
市川祐鼓先生を招いて、
ヨガ教室を開催！



心身のリフレッシュ・ストレス解消
健康保持・増進の為に取り入れた
ヨガ！体験された参加者から、
「とてもよかった！自宅でも実践
してみる。」という声が聞かれま
した。

3月 生活サポーター状況 (有償ボランティア)

買い物:1件

生活サポーターのみなさんありがとうございました。