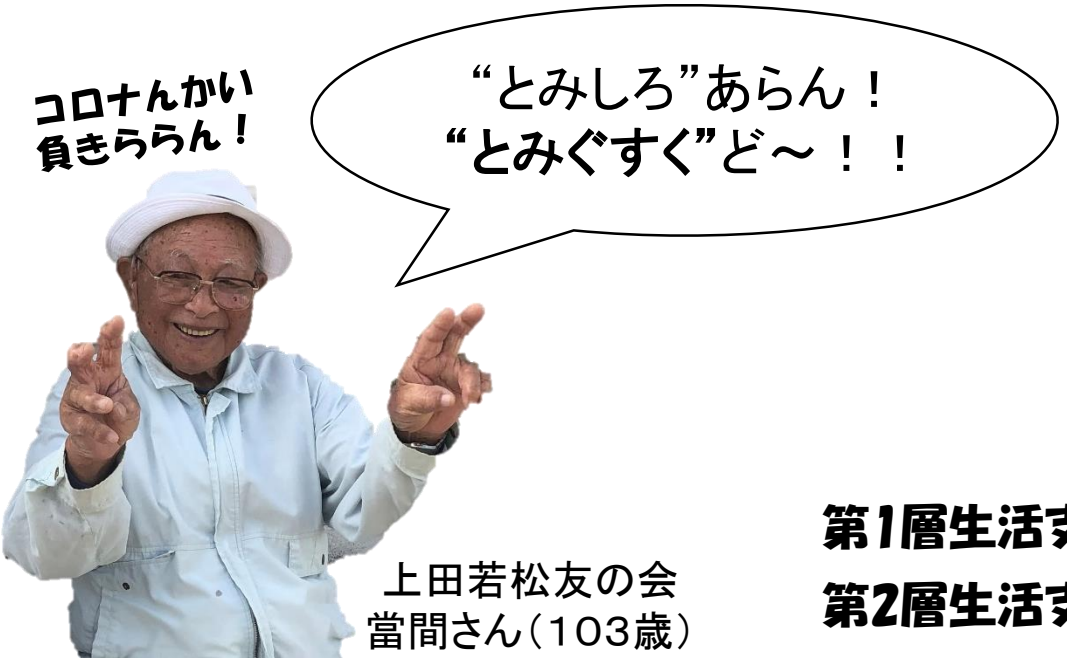
沖縄県
豊見城市生活支援体制整備事業

「こころ豊かに支え合うまち豊見城」を目指して
～コロナだからできた活動報告～



上田若松友の会
當間さん（103歳）

アゴマゴちゃん

トミッキー

トマジロー

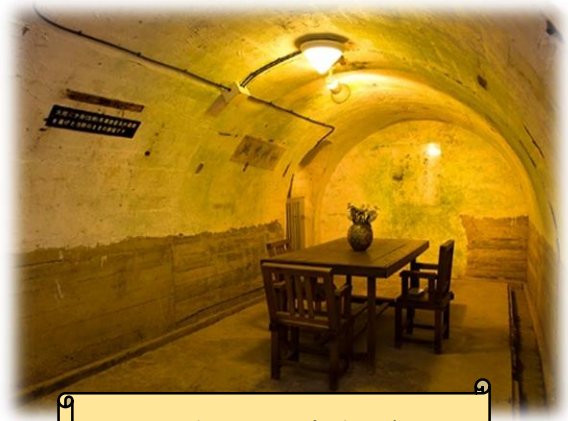
第1層生活支援コーディネーター　宮里（豊見城市役所　障がい・長寿課　介護長寿班）
第2層生活支援コーディネーター　田仲・上原（豊見城市社会福祉協議会）

沖縄アウトレットモールあしびなー

iias 沖縄

沖縄空手会館

瀬長島ウミカジテラス



旧海軍司令部壕

豊崎・オリオンECO美らＳＵＮビーチ

瀬長島ホテル
天然温泉「龍神の湯」

道の駅、忠孝酒造、スッパイマン工場など

マンゴー・トマトも有名！

豊見城市はこんなまち

豊見城市　年代別人口集計表
（R2年2/29作成）より

総人口：64,913人
※今後も人口は増加すると予想

65歳～：12,176人
※65歳以上の高齢者が増えていくと予想

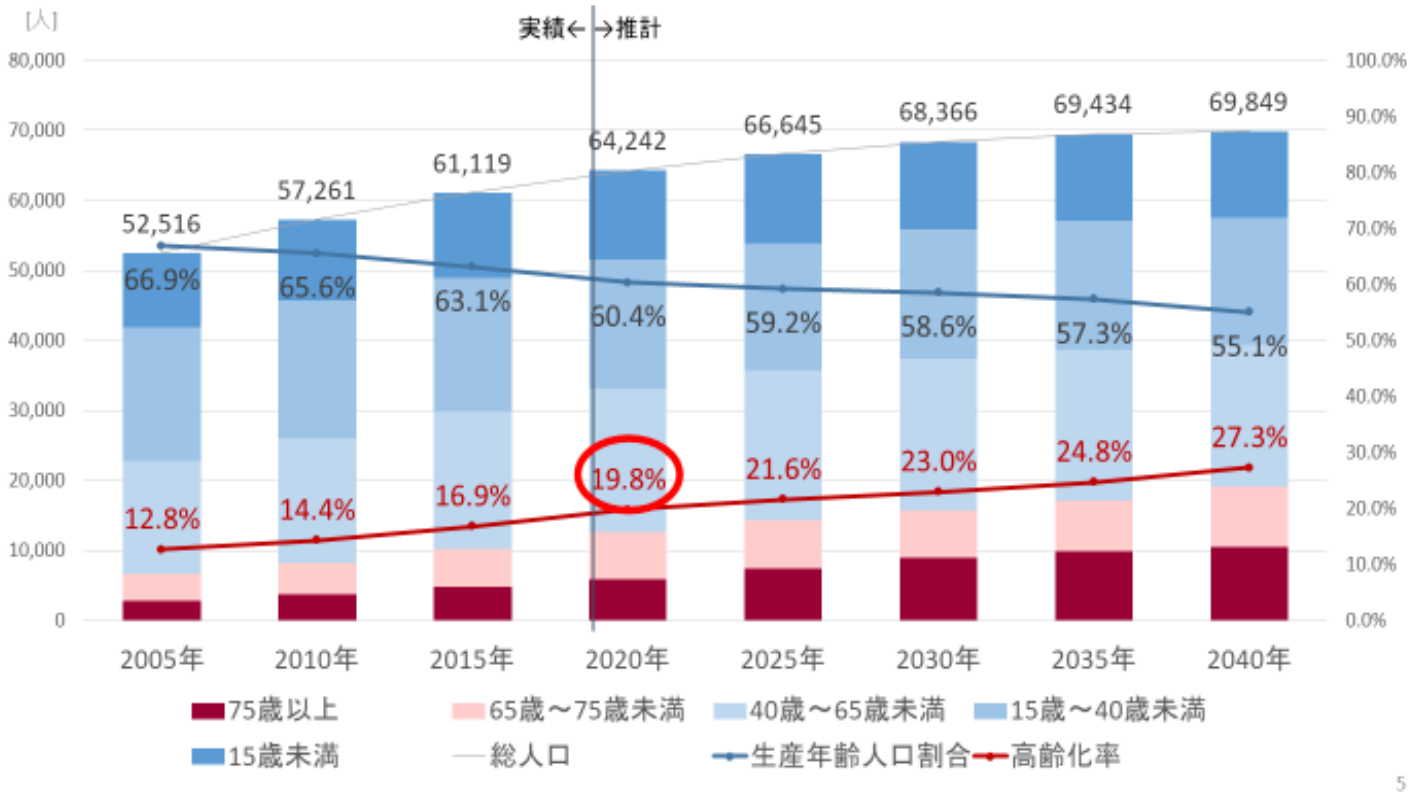
高齢化率：18.76%
※2025年に超高齢社会に突入し高齢化率は上昇する予想！

第7期　介護保険料：6,519円
※第6期　5,649円から870円アップ！

49行政区
小学校（8）、中学校（3）、高校（3）

人口推移の予測

※沖縄県介護保険広域連合資料（地域診断カルテ　豊見城市）より抜粋
［出典］総務省「国勢調査」及び国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（平成30年3月推計）」



今後、豊見城市では緩やかに人口は増加するが、65歳～（特に75歳以上）が増え、高齢化が進むと予想！

豊見城市の協議体

住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らしていけるよう取り組みを話し合う

医療関係者
民間企業
介護事業者
NPO団体
老人クラブ
シルバー人材センター
社会福祉協議会
民生委員児童委員
自治会
行政
地域包括支援センター

第１層SC宮里（豊見城市役所 障がい・長寿課 介護長寿班）

第１層協議体（市全域）　H29年2月に立ち上げ

『ぐすく支え愛隊』
～とみしろ市じゃないよ とみぐすく市だよ～

第２層 SC 田仲・上原
（豊見城市社会福祉協議会）

第２層協議体（日常生活圏域）H30年3月～に立ち上げ

豊見城中学校区
「豊見中しののめ会」

伊良波中学校区
「伊中校ゆがふ会」

長嶺中学校区
「長嶺さわやか会」

令和2年はコロナで予定していた第2層協議体の定例会は全て中止！

他県ではアンケート取って
地域の状況を調査しているよ～
さわやか福祉財団　阿部さん

でーじなってる！ちゃーすが・・・
（大変なってる！どうしよう）
第2層SCの叫び

Q1.活動自粛中、普段の生活で困った事はありましたか？
Q2.活動自粛中、地域からの「こんな事が困ったよ」の声を教えてください
Q3.困りごとは解決できたか・できなかったか？
Q4.その理由は？
Q5.活動自粛中どのように過ごしたか？新しく始めた事はありますか？

地域の集いの場、自治会長会、
民生委員、老人会長、計123名
にアンケートを実施！

7/1真玉橋団地「笑顔のゆんたく会」

ゆんたく会が休み
なって困ったさ～

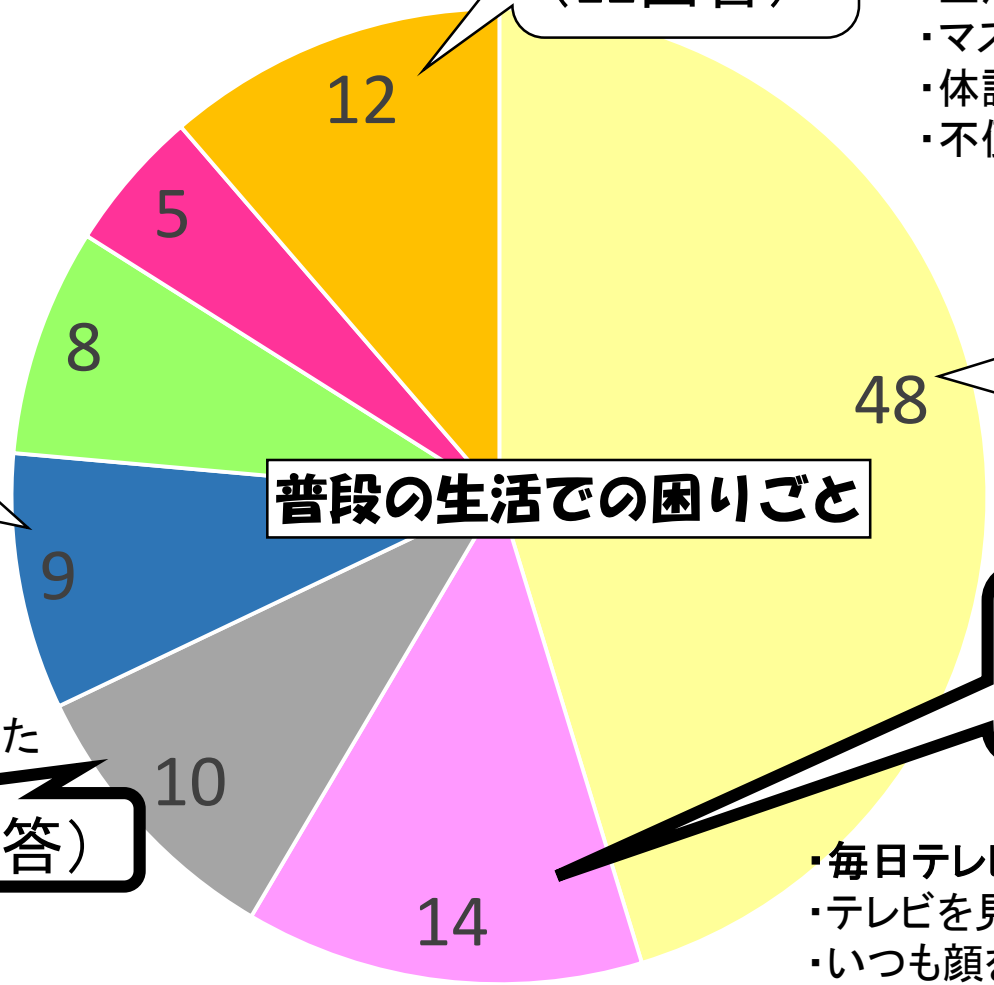
わったーは寝
るのも仕事よ

7/2に「豊崎ゆんたく会」でアンケート実施

地域状況調査アンケートの結果①

対象：自治会長、老人会長、民生委員、地域の集いの場　計123名

Q１．自粛（やーぐまい）期間中、普段の生活で困った事はありましたか？



買い物（5回答）
- マスクを忘れてスーパーに入れず困った
- 介護認定を受けている母親がデイケア、買い物に行けず大変困った

外出ができない（8回答）
- 閉じこもりがちで買い物する気分にもなれない
- 感染が心配で自粛の気持ちから楽しみが少ない
- **余りある時間をどう過ごせばよいのか困った**
- コミュニケーション不足で横の連携がとれない

話し相手がいない（9回答）
- 家族、友人に会えなかった
- **虚しさや不安を感じる事が多かった**
- 寂しかった
- 老人ホームや入院中の家族に面会ができなかった

運動不足（10回答）
- ストレスがたまった
- 疲れやすくなった
- **生活リズムが乱れ体力低下を感じた**
- 歩くこと、身の回りの事がおっくうになった

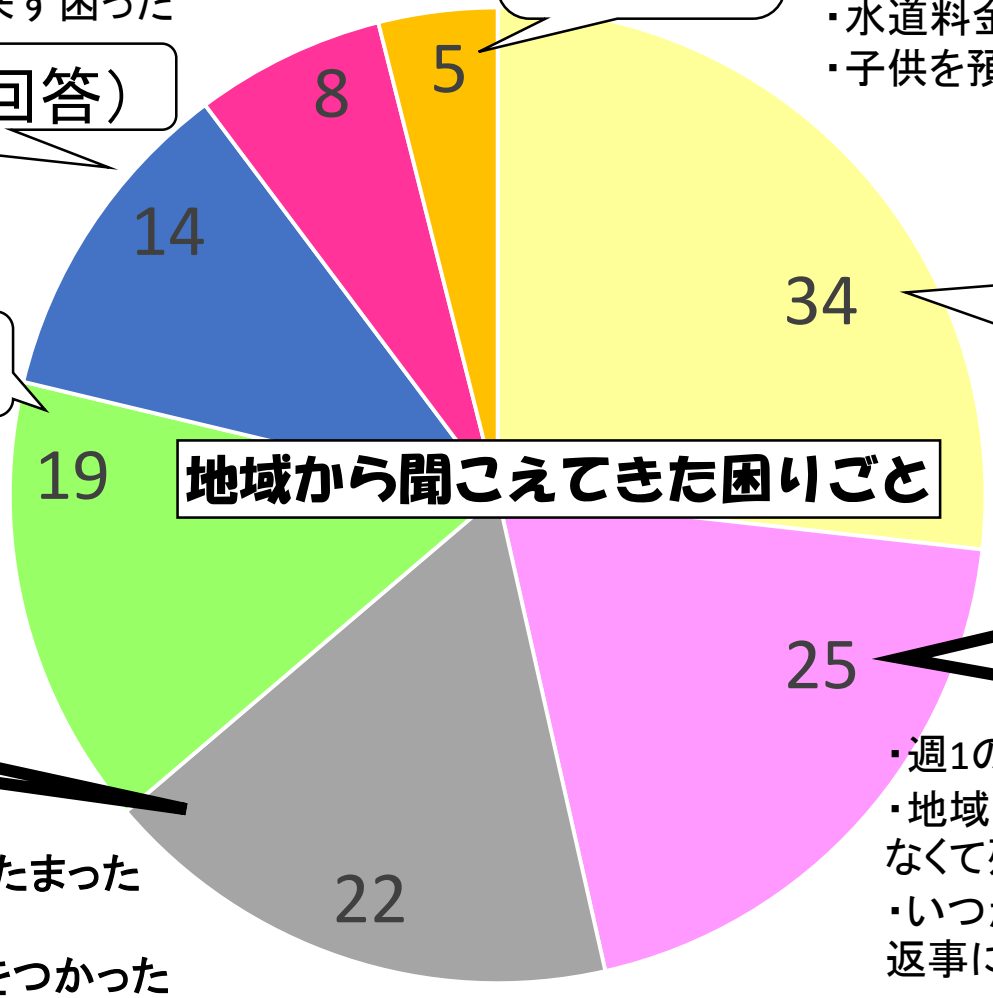
その他！（12回答）
- 一人暮らしのお年寄りが気になった（結局顔を見に行きました）
- 生活の中でマスクをつけるのが大変
- マスクが手に入らなかった
- 体調不良で入院した
- 不便を感じた

特になし！（48回答）

地域活動がお休み（14回答）
- **毎日テレビ、ラジオばかり見てぼーっとしていた**
- テレビを見ながら体操していた
- いつも顔を合わせる方の状況がわからない

地域状況調査アンケート結果②

Q２．自粛期間中、地域からの「こんな事が困ったよ～」の声を教えて下さい。



買い物・通院・水汲み（8回答）

- **転んでけがをした**
- 一人暮らしで買い物、通院、水汲みが出来ず困った

会合や訪問が出来ない（14回答）

- 3密を避けるため集まる事が心配
- 役員会が開けない
- 清掃など共同作業ができない

外出ができない（19回答）

- 外食ができない
- 体調が悪くなった
- 退屈で完食ばかりして太った
- 自由に歩けずイライラ、気分も落ち込んだ
- **家に閉じこもり孤独を感じた**

運動不足（22回答）

- 退屈だった、身体の動きが鈍くなった、太った
- **気持ちが落ち込んだ、イライラした、ストレスがたまった**
- 筋力、体力の低下、足腰が弱っている
- **屋外で体操したが、自粛した方が良いのか気をつかった**

その他（5回答）

- 給付金の手続きの仕方がわからない
- 耳が遠くて家族と連絡できない
- 地域の見守りや家庭訪問ができない
- 水道料金の未納、サラ金の借金返済の相談
- 子供を預ける場がなく大変困った

特になし！（34回答）

地域活動がお休み（25回答）

- **週1のミニデイ、転倒骨折予防教室がない**
- 地域の集まり、老人クラブ活動、習い事がなくて残念
- いつから再開するの？と問い合わせがあり返事に困った

地域状況調査アンケート結果③

Q5. 自粛(やーぐまい)期間中どのように過ごしましたか？新しく始めた事があれば教えて下さい。

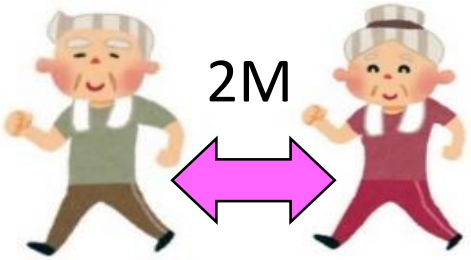
（家族・子ども・孫と一緒にやっていた事）

・お手玉づくり

・マスクづくり

・孫と手料理

・海で早朝散歩



・(夜間/早朝)ウォーキング

・TVでラジオ体操
・ストレッチ/スクワット

（一人でやっていた事）

・1日の工程表を
作り過ごしてみる

・健康チェック
（体温、血圧、体操）

・TV/DVD好きな
映画など視聴

・読書

・パソコン学習
・検定試験に挑戦！

・電話
・オンライン通話

・気分転換にサイクリング
・ドライブ

・趣味活動(折り紙/手芸/編み物
/三線/彫刻など)

・あたいぐわー
（小さい畑）

・野菜作り

・家の掃除
・修繕

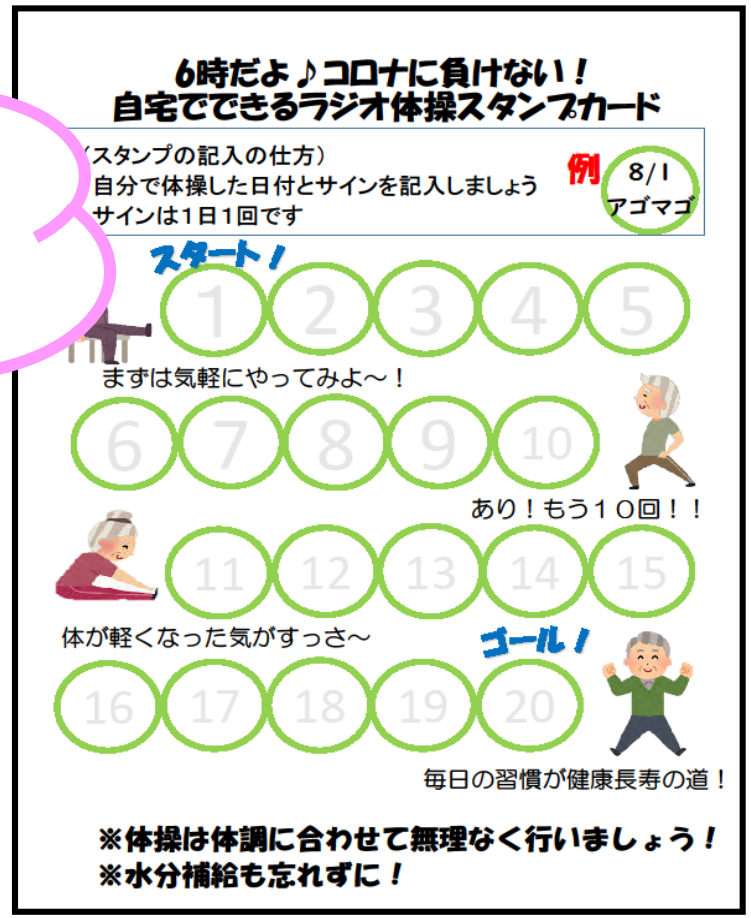
・押入れの整理
・断捨離

地域状況調査アンケートの結果から、地域の高齢者はコロナで活動休止中でも自分なりに活動を頑張っている事が見えてきた！

地域の高齢者がやーぐまい中もこんなに活動しているなら、体操カードいけるかも！

夏休み子供ラジオ体操カードをヒントに作ってみたよ♪

第２層 SC 田仲・上原
（豊見城市社会福祉協議会）

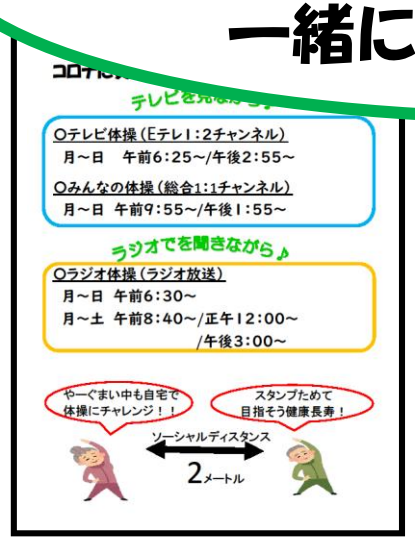


どこで使うかは未定の中、とにかく「こんなのがあったらいいのでは？」との思いで試行錯誤しながら「体操カード」を作ってみた！

市役所（第1層SC）より突然の相談が・・・

自宅でできる体操カード、市でやってみませんか？

第２層SC　田仲・上原
（豊見城市社会福祉協議会）



新型コロナで例年の市敬老会ができない。代替案を一緒に考えませんか？

第１層SC　宮里
（豊見城市役所 障がい・長寿課 介護長寿班）

「地域状況調査アンケート結果」と「体操カード」を話し合いの場に持って行き、提案！

（これまでの市敬老会）
・市公民館で沖縄芝居の鑑賞！
・景品の抽選会！

（今回の案）
・自宅などで体操や脳トレを行いスタンプをためる！
・たまったら景品に応募できる抽選券になる！

高齢者は単なるお客様として参加

高齢者が自分で健康づくり考え、実行する参加者

広報とみぐすく9月号に掲載①

敬老月間「がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

スタンプカード兼抽選券
対象：70歳～の高齢者
活動：「ちゅーやちばやびたん（今日は頑張った）」と言える活動をしたら1日1スタンプで10個～
景品の応募券となる

ワンもちばやびたん！

第１層SC宮里

豊見城市長慶祝メッセージ

ーよーちゅーうがなびら。令和２年度 豊見城市敬老月間にあたり、ご挨拶申し上げます。
この日をお迎えになられました皆様に対し、豊見城市を代表しまして敬意と慶祝の意を表し、
げます。
型コロナウイルス感染症拡大防止の観点により、多人数での集会が軒並み中止等の見直しが図
まで敬老行事として実施させて頂いてきました「敬老会」におきましても、例外なく見直しが
。今年度より敬老月間の行事として、皆様がご自宅でお楽しみ頂きながらご参加できる「自宅
と転換し実施することと致しました。
「敬老会」を心より楽しみにされていた皆様には、ご理解を賜りますようお願い
申し上げますとともに、これまでは会場へ足をお運びになることが叶わなかった皆
様にもご参加頂きたいと思っております。
9月といえども厳しい暑さが続いておりますので、ご参加頂く際にはくれぐれ
も水分補給をはじめ体調管理には十分にお気をつけ頂き、無理のない範囲でお取り
組み下さい。
結びになりますが、どうか皆様が、いつまでもご壮健で心豊かな毎日を過ごされ
ますよう心から祈念致しますとともに、今後とも末永くご指導いただきますようお
願い申し上げ、ごあいさつと致します。いっぺー、にふぇーでーびる。
令和２年９月吉日 豊見城市長　山川　仁

令和2年度 豊見城市敬老月間 がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

スタンプカード 兼 抽選券

▶運動をしてスタンプをためる
10個以上 抽選会へ応募できる
20個 豪華景品当選のチャンス
▶応募方法は裏面へ

対象者 市内在住 70歳以上 ※9/1時点
対象期間 9/30 までの運動
応募期限 10/9 まで
記入方法 運動した日付と押印またはサイン ※1日1個

▼記入例 9/7 豊見城

START 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 GOAL 20

氏名　電話番号　性別 男・女　年齢 歳
所 〒 豊見城市

敬老月間 特別企画
市内在住の70歳以上の皆さまへ

ちゅーや！ ちばやびたん！

令和2年度 豊見城市敬老月間

応募期限 10/9 まで

がんじゅう習慣で 健康と景品をゲットしよう！

▶「ちゅーや、ちばやびたん（今日頑張ったー）！」とご自身で思える運動を行ったらスタンプをためて景品をゲットしよう！
例:ラジオ体操、ウォーキング（室内・室外）、ストレッチ、掃除、デイサービス等でのレク活動など

参加方法
運動をしてスタンプカードにご自身で押印かサインをする
10個以上たまったら、裏面のアンケートを記入し、応募箱へ提出
抽選で

抽選会景品
▶ちゃ～がんじゅうで賞（スタンプ20個）
1万円分商品券　1名
8,000円分商品券　3名
6,000円分商品券　5名
▶がんじゅうで賞（スタンプ10個以上）
3,000円分商品券　100名
▶両賞とも、健康関連グッズなどその他景品も用意しています！
▶「ちゃ～がんじゅうで賞」がはずれた方は、「がんじゅうで賞」が当たるWチャンス！

留意事項
▶対 象 者　令和2年9月1日時点で70歳以上の市内在住の方
▶対象期間　令和2年9月30日(水)までの運動が対象　▶応募期間　令和2年10月9日(金)まで
▶運　動　ご自身の無理のない範囲の運動　※体の自由が利かない方などは、主治医から勧められている軽運動等も対象
（例:半身まひの方⇒健常の手の握り運動など）
▶応募方法　左ページの「スタンプカード 兼 抽選券」のスタンプが10個以上たまったら、裏面アンケートを記入の上、
①市役所2階　障がい・長寿課、②市社会福祉協議会の窓口設置の応募箱に提出してください。
障がい・長寿課【〒901-0292　宜保一丁目1番地1　豊見城市役所2階】へ郵送も可能です。
▶当選結果　10月に抽選を実施し、当選者のみ通知を送付
▶景品贈呈　通知を持参し、市役所2階　障がい・長寿課窓口まで（代理受け取り可能）
▶その他　対象者が複数人の場合は「スタンプカード 兼 抽選券」をコピーするか、応募窓口で配布しています。

お問い合わせ　障がい・長寿課　☎856-4292
注意事項　ケガなどの責任は負えませんので、無理な運動はしないようにお願いします。

TOMIGUSUKU | 4

広報 TOMIGUSUKU
とみぐすく
2020. September
9
No.654

Tomigusuku information
豊見城市公式LINE 始めました！

「敬老月間」特集 ―がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

Please live a long and healthy life
めざそう ♡ 健康長寿

ちゃーがんじゅう賞
（スタンプ20個）
・1万円分商品券　1名
・8,000円分　〃　3名
・6,000円分　〃　5名

がんじゅう賞
（スタンプ10個～）
・3,000円分商品券　100名
・その他健康関連グッズ

広報とみぐすく9月号に掲載②

敬老月間「がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！」

予算節約のため
広報誌を利用！
70歳以上の方だけが
参加できる事でワクワク
感が増す！？

キリトリ線

広報誌に
キリトリ線！

令和2年度 豊見城市敬老月間 がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

スタンプカード兼抽選券

▶運動をしてスタンプをためる
10個以上 抽選会へ応募できる
20個 豪華景品当選のチャンス
▶応募方法は裏面へ

対象者	対象期間	応募期限	記入方法
市内在住 70歳以上 ※9/1時点	9/30 までの運動	10/9 まで	運動した日付と押印またはサイン ※1日1回

▼記入例 9/7 豊見城	START 1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	GOAL 20

◀裏面のアンケートも記入！

氏名	電話番号	性別	年齢
		男・女	歳
住所 〒 豊見城市			

表面はスタンプカード兼抽選券

アンケートのご記入をお願いします！

今回の行事にご参加いただきありがとうございました。下記の質問にご回答をお願いします。

1. 今回の行事はいかがでしたか？最も該当する番号に○をつけて下さい。（1つのみ）

1．良いと思う　2．どちらでもない　3．良く思わない

2. 次年度はどのような行事に参加したいですか？該当する番号に○をつけて下さい。（複数可）

1．今回と同様の行事　2．歌ごえ喫茶（歌謡曲関連）　3．芸能鑑賞
4．スポーツ関連　5．その他（　　）

3. そのほか、ご自由にご意見をお書きください。

ご協力ありがとうございました。

▼応募方法はこちら▼

1. 応募箱に提出	2. 郵送による提出
①市役所2階 障がい・長寿課 窓口 ②市社会福祉協議会 窓口 に応募箱を設置しています！ 直接投函ください！	豊見城市役所 障がい・長寿課 豊見城市宜保一丁目1番地1（2階） へ封筒などに入れて郵送ください！ 【注意】郵送費用は自己負担です！

お問い合わせ先 障がい・長寿課 ☎856−4292

裏面はアンケート

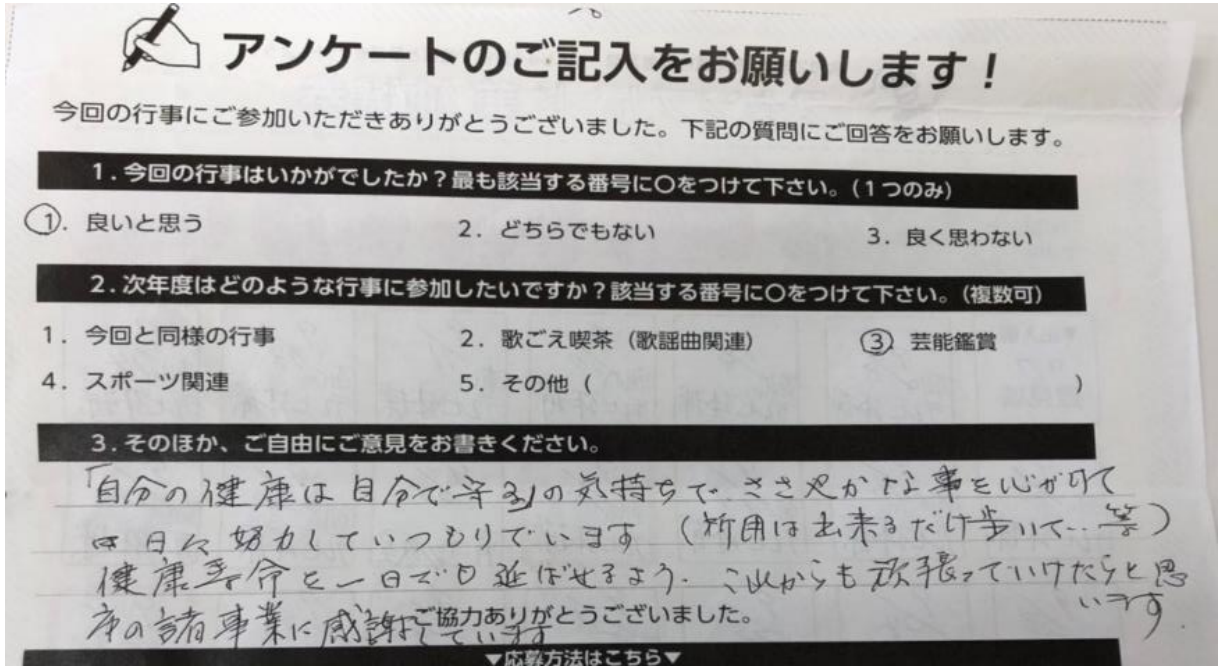
1カ月後･･･こんな感じで提出してくれました！

令和2年度 豊見城市敬老月間 がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

スタンプカード 兼 抽選券

▶運動をしてスタンプをためる
10個以上 抽選会へ応募できる
20個 豪華景品当選のチャンス
▶応募方法は裏面へ

対象者 市内在住 70歳以上 ※9/1時点
対象期間 9/30 までの運動
応募期限 10/9 まで
記入方法 運動した日付と押印またはサイン ※1日1回



アンケートのご記入をお願いします！

今回の行事にご参加いただきありがとうございました。下記の質問にご回答をお願いします。

1．今回の行事はいかがでしたか？最も該当する番号に○をつけて下さい。（1つのみ）
①．良いと思う　2．どちらでもない　3．良く思わない

2．次年度はどのような行事に参加したいですか？該当する番号に○をつけて下さい。（複数可）
1．今回と同様の行事　2．歌ごえ喫茶（歌謡曲関連）　③ 芸能鑑賞
4．スポーツ関連　5．その他（　　）

3．そのほか、ご自由にご意見をお書きください。
「自分の健康は自分で守る」の気持ちで ささ々かな事を心がけて
日々努力していつもりでいます（外用は出来るだけ歩いて…等）
健康寿命を一日でも延ばせるよう。これからも頑張っていけたらと思います
市の諸事業に感謝ご協力ありがとうございました。

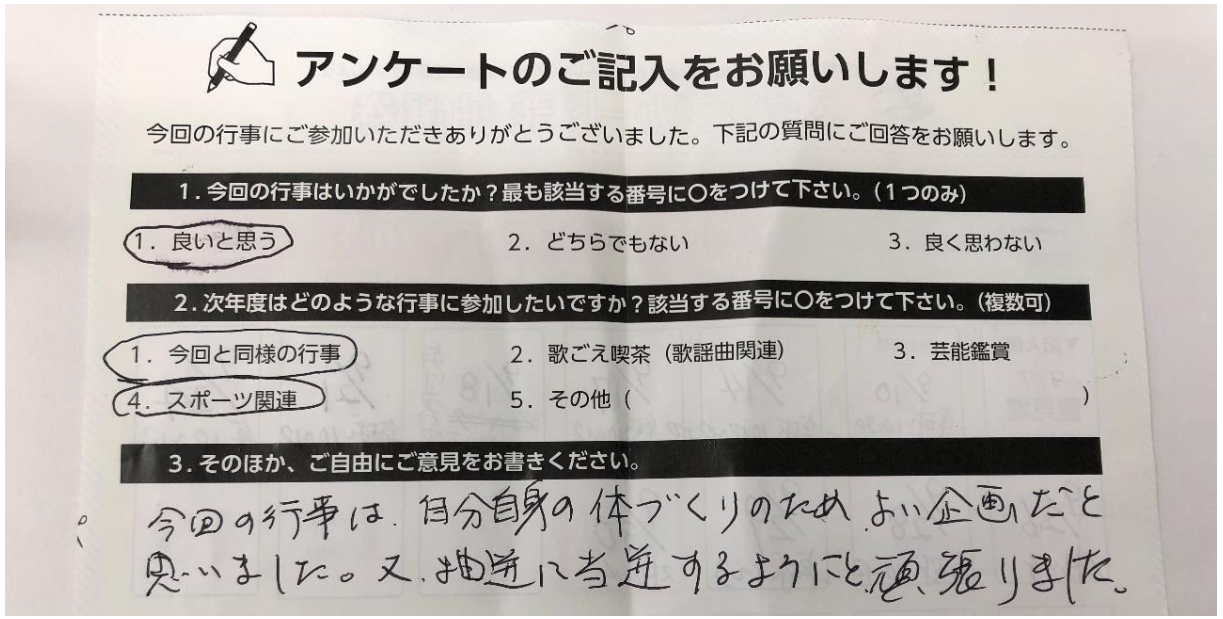
▼応募方法はこちら▼

令和2年度 豊見城市敬老月間 がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう！

スタンプカード 兼 抽選券

▶運動をしてスタンプをためる
10個以上 抽選会へ応募できる
20個 豪華景品当選のチャンス
▶応募方法は裏面へ

対象者 市内在住 70歳以上 ※9/1時点
対象期間 9/30 までの運動
応募期限 10/9 まで
記入方法 運動した日付と押印またはサイン ※1日1回



アンケートのご記入をお願いします！

今回の行事にご参加いただきありがとうございました。下記の質問にご回答をお願いします。

1．今回の行事はいかがでしたか？最も該当する番号に○をつけて下さい。（1つのみ）
1．良いと思う　2．どちらでもない　3．良く思わない

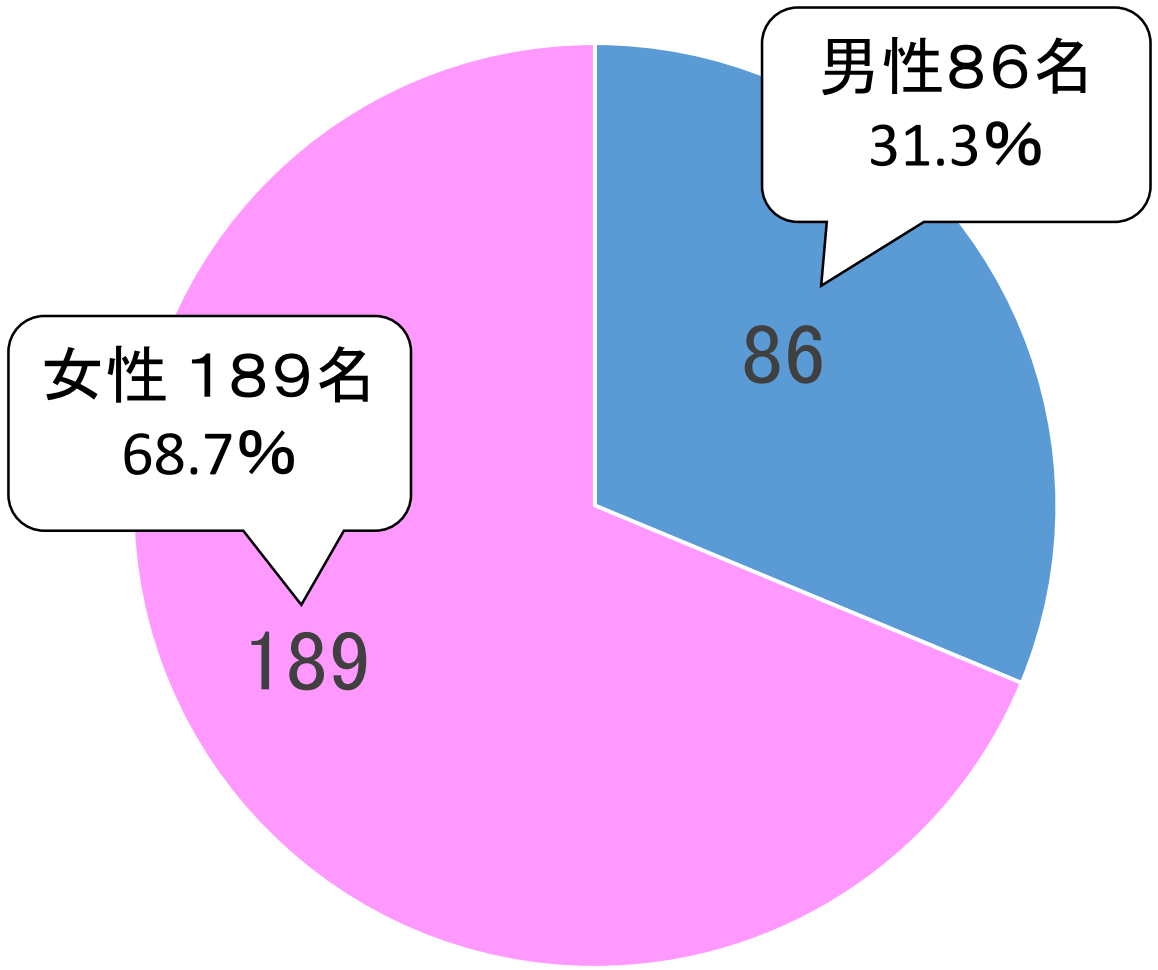
2．次年度はどのような行事に参加したいですか？該当する番号に○をつけて下さい。（複数可）
1．今回と同様の行事　2．歌ごえ喫茶（歌謡曲関連）　3．芸能鑑賞
4．スポーツ関連　5．その他（　　）

3．そのほか、ご自由にご意見をお書きください。
今回の行事は、自分自身の体づくりのため、よい企画だと
思いました。又、抽選に当選するようにと頑張りました。

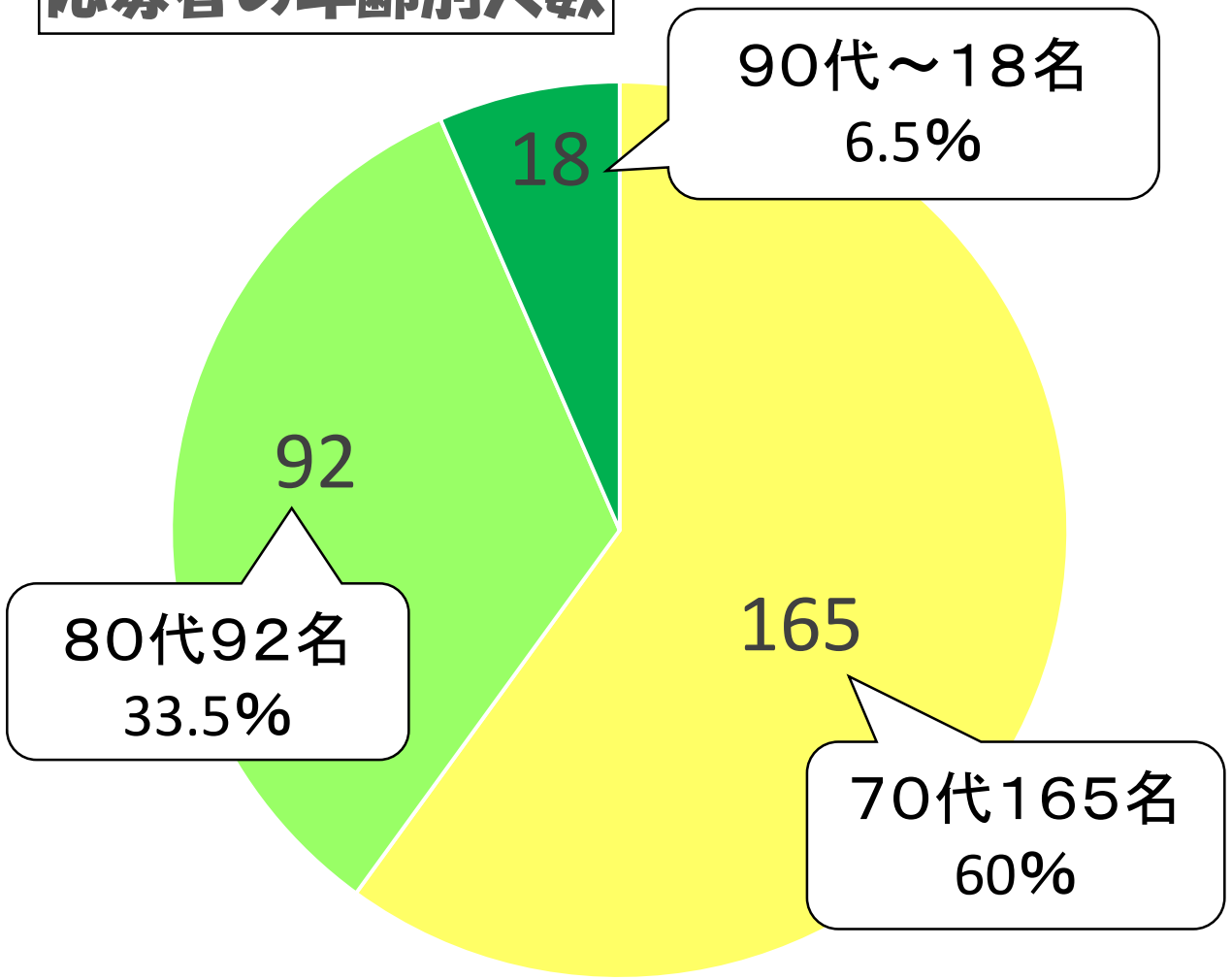
がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう（参加者の内訳）

合計：275名

応募者の男女別人数

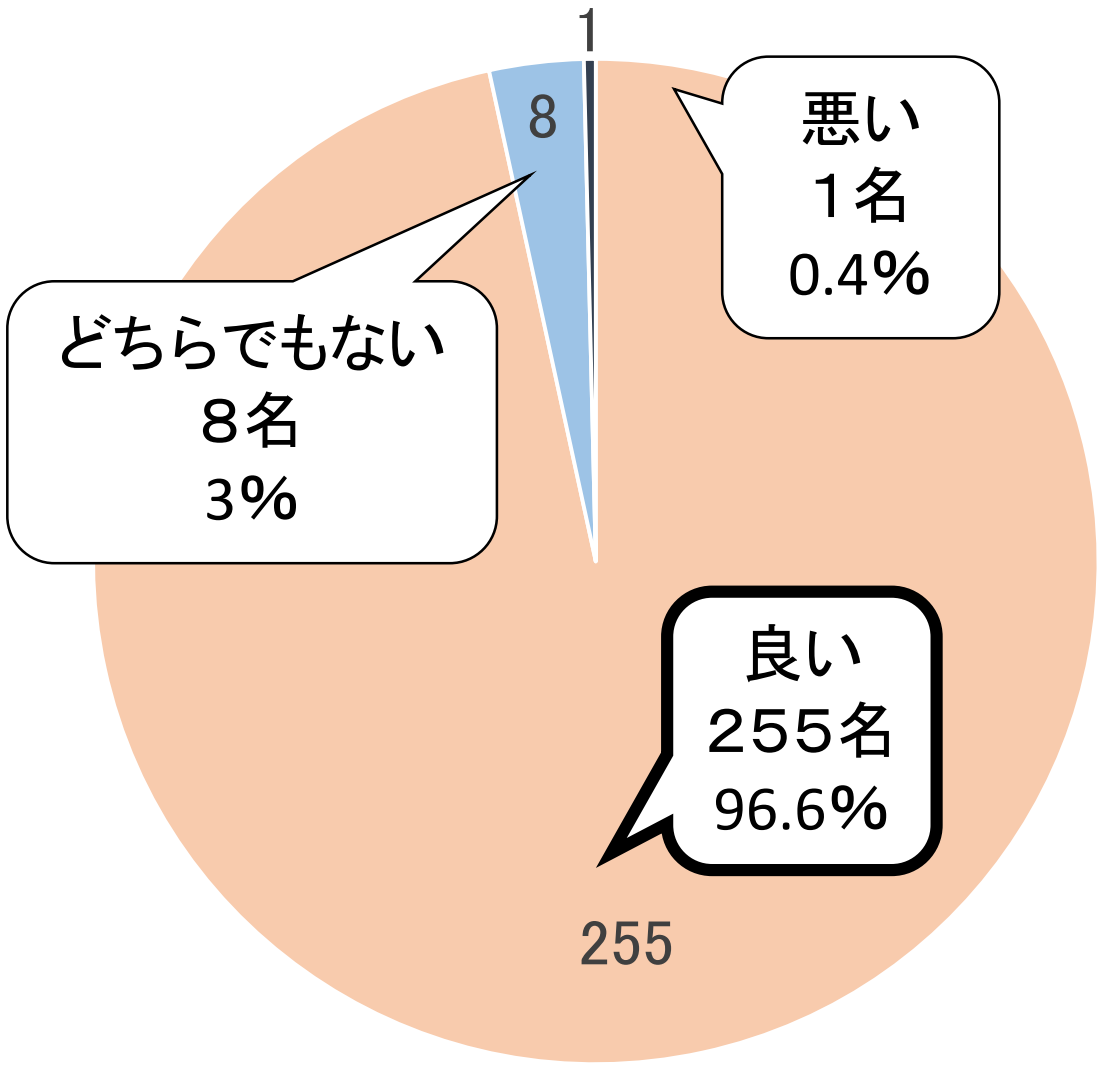


応募者の年齢別人数

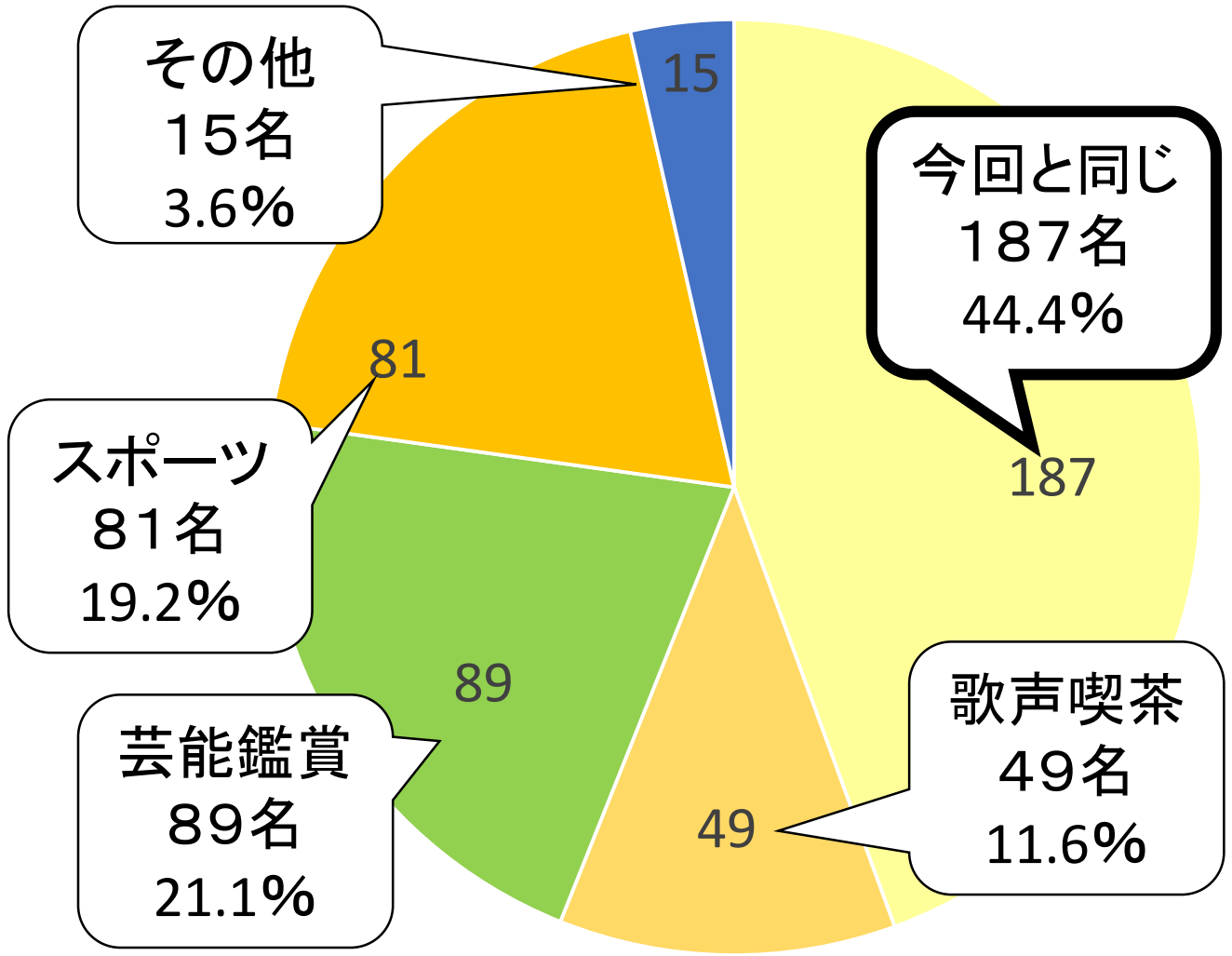


がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう（アンケート結果①）

Q1. 今回の行事の感想



Q2. 次年度参加したい行事（複数回答可）



がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう（アンケート結果②自由記載）

アイディアいっぱいの企画で楽しく参加できた

家にいながら参加できるのでこれからも色々あると嬉しい

80歳に達したとたん急に動くのをやめた気がするので、今回の楽しい行事だと動きたくなる

とても楽しく体力作りができた

当選することを楽しみに運動も頑張れた

毎日続ける事は難しいが頑張った

気持ちが元気になった

ラジオ体操のスタンプを思い出し楽しい、達成感がある

表にして改めて見返すと励みになる

運動継続するので来年も開催してほしい

いつもより楽しく運動できた

苦手な運動がまたできるようになった

自宅にいながら参加できてよかった

記録することで元気に続けられた

日々の運動の励みになる

運動継続の意欲が湧くので良い企画

早朝ウォーキングを実施。今後も継続してほしい

来年もぜひやりたい

地域の方が喜んでくれる企画をもっと考えよう！

今回のスタンプカード参加者の声①

どんな体操をしましたか？
毎朝の朝食後、社協ミニデイで習ったつま先あげ、かかと上げ、首のストレッチ、背筋伸ばしを欠かさず行っているよ！気持ちのメリハリがついて楽しい企画にミニデイスタッフにも市にも感謝！

続けていますか？
もともとやっているよ～

嬉しかったこと
当選の通知が来た時、嬉しかった！
生活にメリハリがでるし、体操でむくみが取れて気持ちがのぶ！

6,000円当たったよ～♪

次に頑張りたい事ありますか？
折り紙の大作をつくっているよ～！

照屋さん（大正14年生れ/95歳）

今回のスタンプカード参加者の声②

どんな体操をしましたか？
毎朝、ストレッチを15～20分やっているよ！普段の生活でも気をつけて体を動かすようにしているよ。

嬉しかったこと
体操やっていたら体が楽になるから楽しいさ～

続けていますか？
ずっと続けているよ

次に頑張りたい事ありますか？
公民館講座で川柳（脳トレ）！

比嘉さん（昭和16年生れ/79歳）

沖縄タイムス新聞記事（R2.11/8付け）

コツコツ運動 156人に景品

豊見城市が贈呈 がんじゅう習慣

【豊見城】「がんじゅう習慣で健康と景品をゲットしよう」と題した市の敬老月間啓発事業の贈呈式が10月28日、市役所であった。70歳以上の市民275人から応募があり、156人が当選。山川仁市長が、瀬長島ホテルペア宿泊券やウージ染めかりゆしウエアなどの賞品を代表５人に手渡した。

毎日１万歩を目標にしているウオーキングでスタンプをためた宮城右勲（すけのり）さん(82)は、１万円分の商品券をゲット。「自分の健康のためにやっていることで賞品を頂き、うれしい。これからも運動を続けて、あと20年くらい長生きしたい」と喜んだ。

啓発事業は、体を動かした日をスタンプカードに自己申告で記入し、応募するもの。新型コロナウイルスの影響で市主催の敬老会などが中止になったことから、コロナ自粛による運動不足解消などを目的に初めて行われた。

運動習慣で景品をゲットした当選者ら＝10月28日、豊見城市役所

R2.10/28豊見城市役所5F 多目的ホールで当選者（代表5名）へ景品をプレゼント！
（275人の応募があり156人が当選）

（例年の豊見城市敬老会）

- 予　算：350万円　　対象：70歳以上の市内在住高齢者
- 内　容：敬老会の案内ハガキを送付、敬老会当日に市中央公民館に来場して沖縄芝居や演歌など舞台鑑賞。
- 景　品：会の終わりに抽選会を開催。数名の当選者が市内企業の豪華景品（瀬長島温泉宿泊チケットやお食事券）などを頂く。来場者に粗品（クッキーなど）をプレゼント。
- 参加者：約900名（市内在住70歳以上高齢者：約8,300名）

（令和2年の豊見城市敬老月間特別企画）　※介護保険の「介護予防普及啓発事業」の予算で実施

- 予算：44万円　　対象：R2.9.1時点で70歳以上の市内在住高齢者
- 内容：広報誌とみぐすく（9月号）に掲載した「スタンプカード兼抽選券」を利用して「ちゅーやちばやびたん（今日は頑張った）！」と言える活動をしたら自分で1日1スタンプつけ、10個以上たまると抽選券として応募ができる仕組み。
- 景品：商品券（3千～1万円）、健康関連グッズ（血圧計・歩数計等）、企業から提供頂いた豪華景品（瀬長島温泉宿泊チケット、ウージ染めかりゆしウェア、健康飲料）など
- 応募：275名（市内在住70歳以上高齢者：約8,300名）　当選者：156名

◆見えてきた課題と次年度の取り組み

（見えてきた課題）

- 今回の事業を通して介護予防普及にどれほど繋がったか等の評価の方法は？
- 今回の事業に参加した高齢者が介護予防の取り組みを習慣化するには？
- 初の試みということもあり応募人数が少なかったので、周知方法をどう工夫するか？（今回のスタンプカードに気付いていない方もいた）

（次年度はこうしたい！）

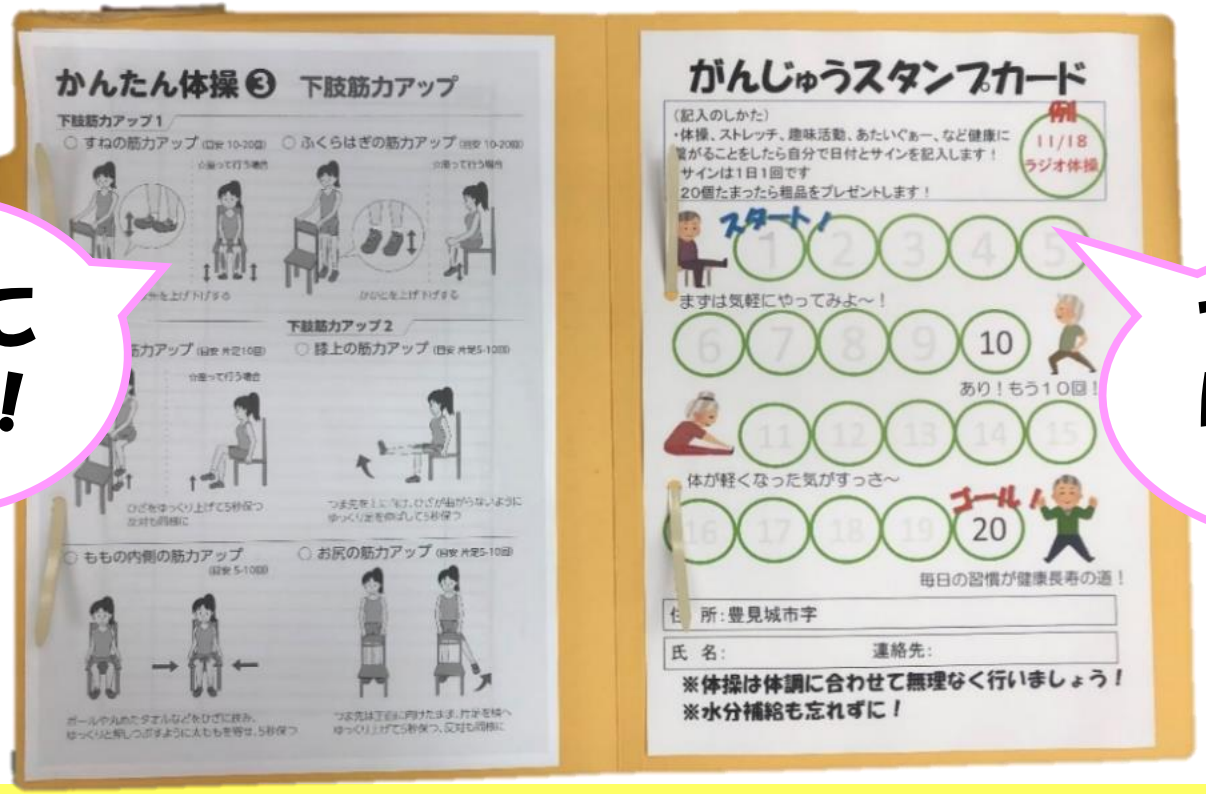
- コロナ禍の状況は続くと予想される事やアンケート結果を踏まえて、次年度も開催を検討中。
- 運動だけでなく、「介護予防」に繋がる活動を広く対象とすることを検討。（脳トレによる認知症予防、他者交流、など）
- 地域活性化にも繋がる仕組みへと展開。

  （例：地域の商店などで利用できる商品券を市商工会と連携して景品化、等）

◆第2層SCから社協内で「がんじゅうカード」を提案

せっかく継続できたのにもったいない！

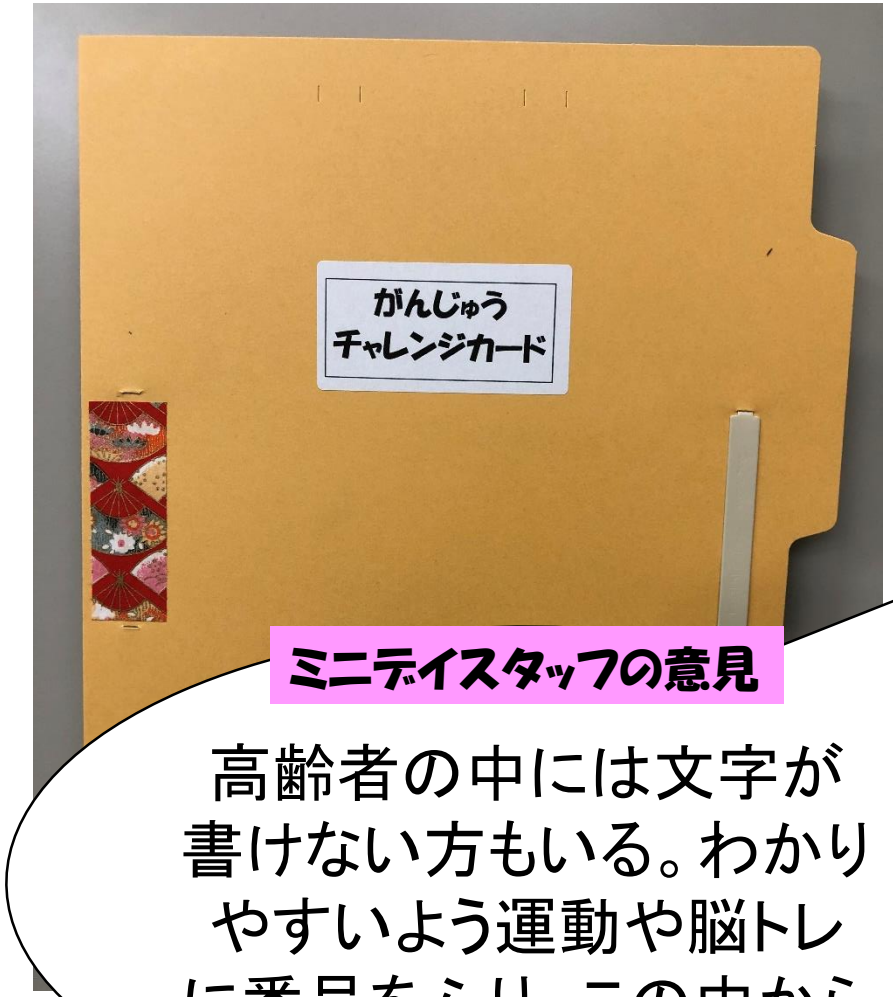
さらに改良！

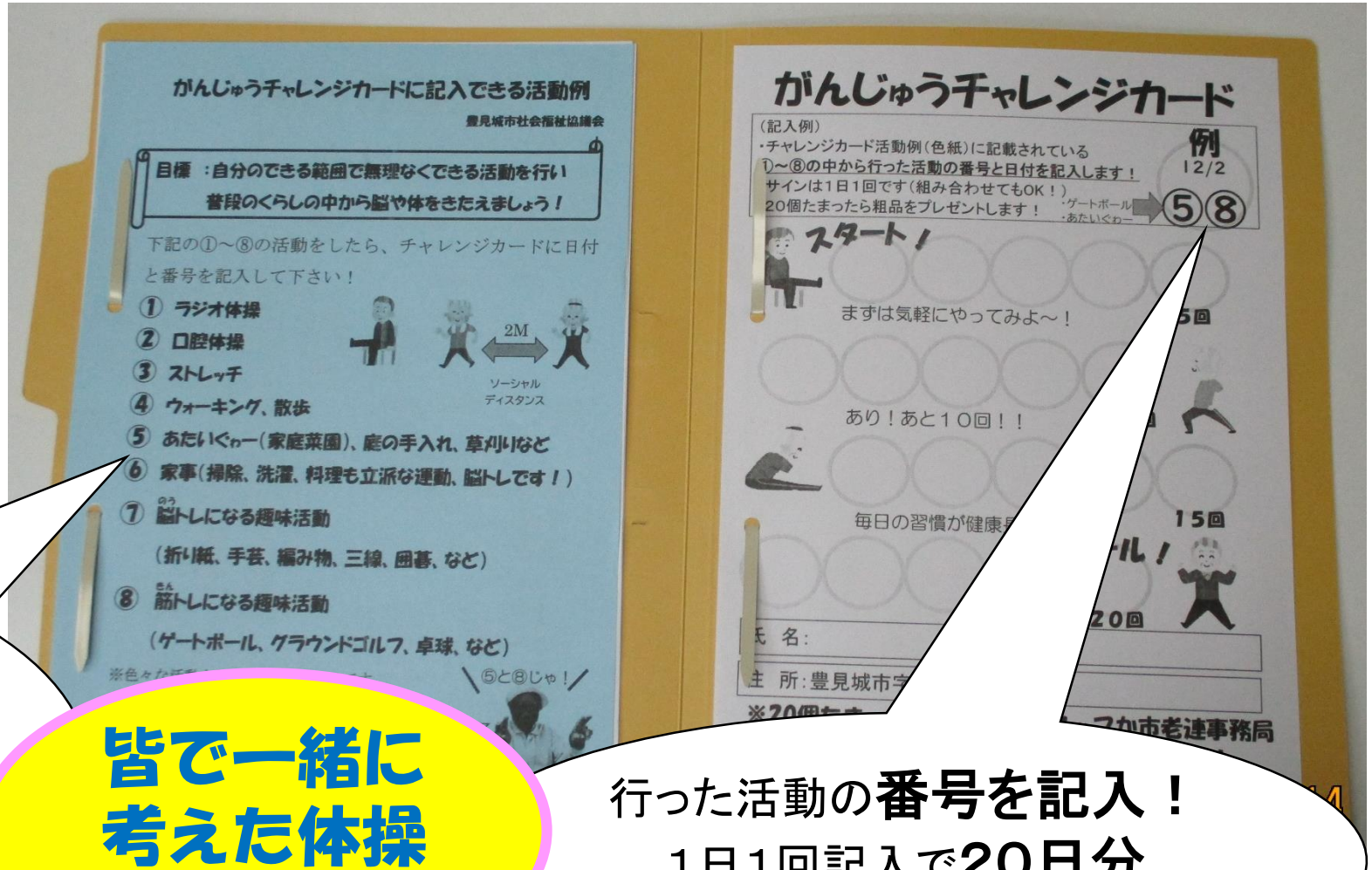


ファイル式にグレードアップ！

コロナ３波が来た時に備えて自分のできる範囲で活動しよう！

予算の関係で豊見城市全体の高齢者を対象にはできないけど社協が関係している老人クラブと地域ミニデイサービスの参加者（約800人）に対して、改良を加えた体操カードにチャレンジしてもらうのはどうだろう！？





ミニデイスタッフの意見

高齢者の中には文字が書けない方もいる。わかりやすいよう運動や脳トレに番号をふり、この中から選んでもらう！

皆で一緒に考えた体操カード！

行った活動の**番号を記入！**
1日1回記入で**20日分**
たまったら粗品と交換！

生活支援コーディネーター、ミニデイスタッフ、老人クラブ担当でファイルの内容などさらに改良を加え、地域へ配布する事に！

20ポイントためた方へ粗品と賞状をプレゼント！

賞状も提案してみたよ！

燃えるゴミ袋（中）、ラップ、
食器用洗剤から一つ！

第1号・第2号は市老連理事の役員さんでした！

男性が先だったことにビックリ！！

がんじゅうチャレンジカード！

～毎日の積み重ねが健康長寿の道～

老人クラブ、地域ミニデイ事業共催

体操や趣味活動など健康に繋がる
活動をして20スタンプたまったら
粗品と交換！

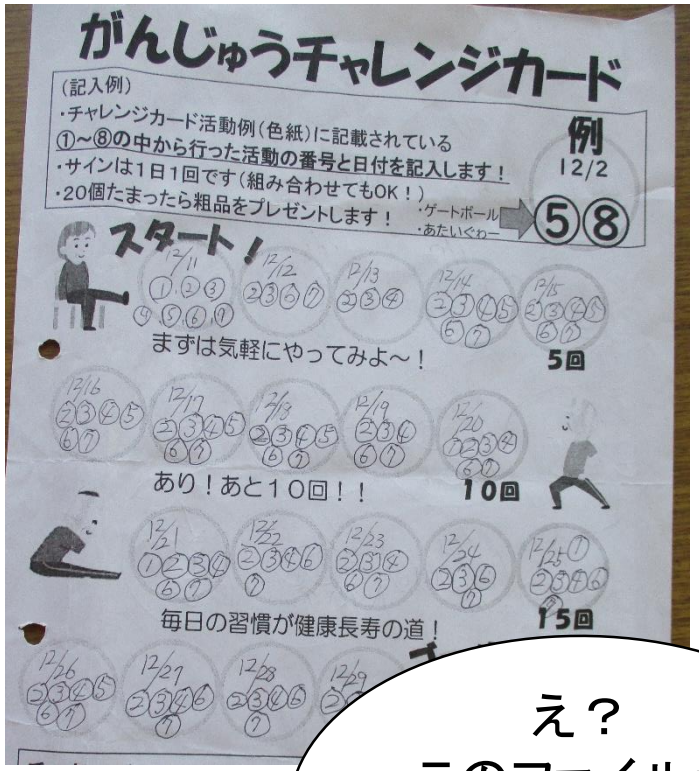
チャレンジカード
参加者の皆さん！

杜協ロビーに張り出してみたよ♪

配布したチャレンジカード：725枚（市老連＆ミニデイ参加者）

提出されたチャレンジカードの枚数：190枚（ミニデイ166枚、市老連24枚）R3.2/8

2/19（金）社協ロビーにて



こんないいもの
考えてくれて
ありがとうね～
ミニデイに感謝

安谷屋さん
（85歳）

え？
このファイルが
プレゼントじゃな
いの～？

地域の方が喜んでくれる企画をもっと考えよう！

今年度はコロナに始まり、生活支援コーディネーターとしてできる事が限られる中での活動でしたが、コロナでやーぐまい（活動自粛）しているからこそ**「自分の健康を他人任せにしない」事が大切だと実感！**アンケートを通して地域の皆さんが自分なりに活動している事もわかり、市の事業（スタンプカード）につなげ、地域の方から頂いた喜びの声から**「もっとみんなが喜ぶ事がしたい！」**というやる気につながりました。

また、この活動を一過性にしないよう、社協内で働きかけ、今度は**「がんじゅうチャレンジカード」**として現在進行中♪地域の先輩たち、他のSCさんの取り組みをヒントにコロナだからできる事を全力でやってきました!!

日々の生活が
健康長寿への道

コロナでもできる取り組みでつなげたい！

シーブン（おまけ）

第2層生活支援コーディネーター
ブログもぜひご覧ください♡

聞きたい事があればお気軽にご連絡下さい♡

豊見城市役所　第1層SC宮里（障がい・長寿課　介護長寿班/TEL:098-856-4292）
豊見城市社会福祉協議会　第2層SC田仲＆上原　（TEL:098-856-2782）