

## 「Let's 健康おきなわ21」



### 「健康は宝」～あやかーらし たぼーらなーら～

石垣市自治公民館連絡協議会会長 大 浜 慶 功

けーらんねーら くよーまなーら  
このたびのエッセーは、石公連会長(石垣字会長)の担当となり、いささか戸惑っているところです。何しろ、「健康と生きがいづくり」という大げさな構えがないどころか成り行き任せに生きてきていることがタイトルにふさわしくないことをお許し願いたい。

定年退職を機に、38年の恩返しとして「感謝」「奉仕」「自立」の3点を心して、地域社会活動への関わりを中心に取り組んでいます。児童生徒の見守り活動や、やーぬまーの清掃活動などがあります。また、以来9年間、毎朝、愛犬との散歩も続けていることと、毎週一度のグラウンド・ゴルフと日々の畑仕事を健康づくりと位置付けています。

さて、私たちの抱える社会問題として高齢化の進展と健康づくりは大きな課題となっています。

2025年には4人に1人が75歳以上の高齢者になるといわれています。本県においても2030年以降も後期高齢者人口が一層進む見通しといわれております。本市における65歳以上の高齢化率は約21%と伺っています。係る状況を鑑み、住み慣れた地域の中で自立生活と生きがいをもって高齢期を過ごしていくことが求められます。そのためには、地域の多様な事業主体による支え合いの活動や生きがいづくり活動(行政支援サービス等)に積極的に参加することが必要だと考えます。

ここに、石垣字会(公民館)の取り組みの一端をご紹介します。

石垣市地域包括支援センター提供の「いきいき百歳体操」では、毎週木曜日の午前10時から「みやとり会」の会員50人程度で、充実した健康体操を楽しんでいます。男性の参加が少ないのが悩みで

すが、最高齢は90歳でみんな仲良しです。同じ地域に住んでいても知らなかった人でも百歳体操で顔を合わすようになり、道で会うとあいさつを交わすようになったことがうれしい。また、そろいのユニホームで連帯感を高めています。サポーターも増え、みんながみんなを支え合っており、「木曜日が楽しみ」と実感がこもっています。

活動日は、毎週木曜日の午前10時から石垣公民館。なお、ゆんたく好きならどなたでも大歓迎です。一緒に楽しみましょう。なお、石垣市内には28団体でいきいき百歳体操が行われています。

石垣市社会福祉協議会提供の「石垣尚寿会生きがい対応型デイサービス」は毎月第二水曜日の午前9時半から石垣公民館で実施しています。会員数は18人。健康体操に始まり、楽しいレク活動、グラウンド・ゴルフ、そして種々のワークショップを取り入れ充実したひとときを過ごしていることが生きがいづくりにつながっています。「共助」「社会参加」が大きな目標です。

以上、字会活動における健康づくりの取り組みを紹介しましたが、ひと通りのプログラムを終えるとゆんたくタイムが設けられ、どちらもお互いにコミュニケーションと笑いを創りだしているのが生きがいのある生活と元気で長生きの秘訣(ひけつ)となっています。

とにかく参加者の皆さんの笑顔が美しくうらやましい限りです。いつしか仲間として輝くことを。

「Let's 健康おきなわ21」は、八重山地区健康おきなわ21推進会議の構成機関・団体による『沖縄県の長寿復活に関する記事』を掲載しています。