

健康長寿への道

生活支援コーディネーターとして「地域の高齢者＝地域資源」との思いから、地域の健康長寿者に普段の暮らしぶり取材すると共通点が多いことにビックリ！その共通点を『健康長寿の秘訣』として「皆さんの地域にいるあの方ですよ～」と話すと、研修で偉い先生から聞いた話をするより「へ～！」と皆さんが興味津々に聞いてくれます。健康寿命をのばすためには、身近な健康長寿者の生き方をマネする方がシンプルでわかりやすいことをお伝えしたいです！



豊見城市社協の第2層生活支援コーディネーターで地域の健康長寿者を取材！
その暮らしには健康につながる共通点がありました！！

2層SC 田仲
高安寿友の会
大正10年生まれ
宜保さん(100歳)

平良平松会
大正9年生まれ
大城さん(101歳)

2層SC 上原
上田若松友の会
大正7年生まれ
當間さん(103歳)

新しくできた
バルコシティに
行きたいさ～
東京オリン
ピックも
見たいさ～
88歳頃に海外
旅行、先週は
やんばる旅行も
行ったよ

元気の秘訣は
や～ぐまいしないで
人と会い、楽しむこと
どんな事も諦め
ず、まずは自分
でやってみる！

琉歌を30曲
作ったよ♪
洗濯、買い
物、料理も
自分でやっ
ている
ゲートボ
ールが元気の
もと！



笑顔が素敵な宜保さん！



三線、手工芸が得意な大城さん！



若々しい當間さん♪

ミニテイ参加者(約600人)中、女性の最高齢！
★宜保さんの1日
・起床は8時、就寝は10時
・朝はパンとコーヒー(黒糖入り)
・ご飯は家族と一緒に食べる

★必ずしている事
・サラダ、果物は毎日食べる
・自分の洗濯物は自分で手洗い
・嫁と一緒に買い物へ出かける

★好きなこと、もの
・好きな食べ物はスープ、みそ汁、
ジュシーメー(沖縄炊き込みご
飯)、三枚肉！
・外に出かける事が好き！
・テレビでスポーツ観戦！

毎週水曜は三線サークルでお稽古に励みます♪
R2年12月大城さんの誕生日祝＆ミニ忘年会♪

★人間はふゆ～(怠ける)せずに
できる限り自分で何でもすること
が大切ですよ～

★信念は・・・
できる事を増やす！
★好きなこと、もの
・沖縄三線
・和裁、洋裁、刺繍など

R2年9月當間さんの健康長寿を地域でお祝い！

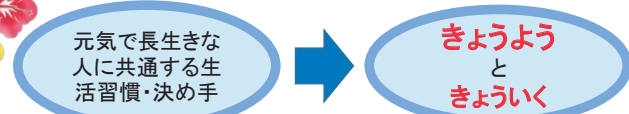
★當間さんの1日
・起床は3時頃、就寝は9時頃
・できる家事は自分でやる

★必ずしている事
・毎朝15分のウォーキング
・眼鏡なして新聞を読む
・日々の出来事を二行日記につける
★好きなこと、もの
・月・火・水・金・土のゲートボール！
・琉歌(沖縄音楽)の作詞

先輩に学ぶ

～健康長寿の秘訣～

1. や～ぐまいしないで外に出る！
2. 食事は野菜・お肉・果物など取り入れ、3食しっかり食べる！
3. 好きな趣味がある！
4. 周囲との関係が良好！



みなさ～ん、
今日の用事がありますか？
今日行く場所がありますか？

豊見城市内の各地域で行われている素敵な活動、協議体の話し合いの内容など
“生活支援コーディネーターブログ”で紹介中！ぜひ、ご覧ください♡



※沖縄方言の説明 「いっぺ～チピラ～サン」=とってもすばらしい、「や～ぐまい」=家に閉じこもる、「じょ～とー」=いいね！