

# 上大謝名



(左端から) 島袋桂さん、大城ちえ子自治会長、屋良良恵書記 ～公民館そばのさくら公園前で～

## 公民館においてよ!

自分の専門性を活かしつつ  
活動を充実していきたい

島袋 桂さん



島袋 桂さん  
(子ども会所属・沖縄国際大学講師)

### ■今どのような活動を なされていますか

**島袋さん**(以下、**島袋**)…子ども会活動の運営に携わっているほか、私の専門である「健康教育」の観点から、自治会主催の健康教室にも深く関わらせて頂いております。

### ■健康教室について 教えて下さい!

**島袋**…上大謝名自治会の初の試みとして昨年、住民向けの「健康ウォーキング教室」を4ヶ月間開催し、私はそのなかで講師を務めさせて頂きました。

近年、健康ブームのなかでウォーキングが注目されていますが、実は、



“疲労が溜まりにくい” 歩き方を教える島袋さん

歩き方にもポイントがあります。健康教室では参加者へ「効果がより出て、疲れが溜まりにくい歩き方」について主に運動指導いたしました。健康教室を通して自分の知識、経験を地元還元できたことも嬉しかったです。

### ■健康のために 重要なことは何ですか?

**島袋**…健康の決定要因の一つに、「身近に信頼、安心できる人がいるか」という項目があげられ、医学的にも注目されています。

身近な繋がりととしては、真っ先に家族・友人・職場の同僚があげられますが、今後更なる高齢化社会が進むため、「地域での繋がり」が益々重要な位置づけとなると考えています。

そして、地域での繋がりをコーディネートする自治会の役割が、今後益々求められてきます。

### ■今後の展望は?

**島袋**…私は「幼児教育」も専門としており、昨年は子ども向けの

スポーツ教室も開催させて頂きました。自分の専門性を地域に活かしながら、子ども会活動を充実することが、今年の目標です。

### ■まとめ

「自分の知識、経験を地元還元していきたい」と話した島袋さんの言葉がとても印象的でした。今後の活動が楽しみな上大謝名自治会でした。



子ども会主催「鯉のぼり掲揚式」の様子(4/27)

## 上大謝名自治会 (大城会長)

☎997-2043

### 自治会(公民館)の紹介

平成27年に新公民館が完成し、平成29年には公民館そばに上大謝名さくら公園が開園いたしました。毎日、子ども達の歓声が聞こえる素晴らしい環境です。

公民館では子ども会、婦人会、老人会、ミニデイ、高齢者の居場所づくりやサークル団体が楽しく活動しています。あなたも一緒にいかがですか。

### 自治会サービスの充実に向けて

地域に喜ばれる活動、時代に合った活動を行うために、先進的な取組を実施している県内外の団体の視察・研究や、市担当者や専門家のお力を借りて事業展開しています。

昨年は島袋さんや琉球大学の先生方からもアドバイスを頂き、住民の健康増進に寄与する健康教室を開催いたしました。

また、今年は沖縄国際大学学生と連携し、毎週水曜日夕方から公民館で子ども達へ学校の宿題を教えています。

みんなの力で元気な地域、安全な地域にしましょう!

■地域活動をされている方を連載で紹介した「公民館においてよ」は、この回が最終となります。今後の自治会特集についても、ご期待ください。