

Life
Support
TEDAKO

QSK

令和 7 年 1 月 冬号 No.244

発行部数 3,000 部

NPO 法人ライフサポートでだこ 代表/高原 満

〒901-2126 沖縄県浦添市宮城 3-13-12

Tel. 098-875-2557 Fax. 098-875-2666

E-mail: lstedako@yahoo.co.jp HP: <http://www.lstedako.com/>

ひだまり通信

🍀 明けましておめでとうございます! 🍀



お陰様で元気に新年を迎える
事ができました!

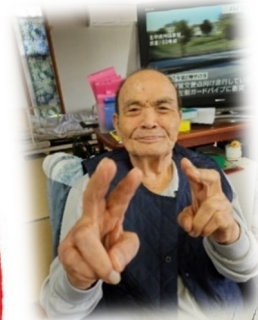
いつも支えてくださる皆様に
感謝申し上げます。

コロナ禍も落ち着き、色々なイベントを開
催する事ができた 2024 年。敬老会に始ま
り、夏祭り、クリスマス会と季節を感じる沢
山の思い出を作る事ができ、職員一同嬉し
く思います🎵

今年の抱負は、「健康に過ごしたい」と、
話す利用者さん達。

全ての利用者様が健康的で
安心して過ごせるよう
心を込めてお手伝いして
行きたいと考えています。

今年も小規模多機能ホームあんを
よろしくお願いいたします。



Instagram



あんでは元気なおじいおばあ達が
様々な場所へ出張駄菓子販売を
行っています!
是非問い合わせください♪
TEL: 098-988-0733
担当: 斉藤・藤井

YouTube



こっこだけのほ・な・し



こっこ運動会

新年あけましておめでとうございます。今年も障がい児デイサービスこっこをよろしくお願いします。

去った12月14日に「古き良き昭和の運動会」をテーマに第1回こっこ親子運動会が行われました。紅白に別れた「玉入れ」「障害物競争」「綱引き」「フォークダンス」

フォークダンスはスタッフ押しの競技。練習中は恥ずかしがっていた子ども達もすすんで声をかけて保護者さんやボランティアさんと手をつないで大きな輪になり元気いっぱいに踊りました。

今回の運動会は保護者の皆様だけではなく、地域の皆様にご協力を頂きました。児童発達支援センターたんぽぽさん、学生ボランティアのみなさん、浦添市瞬天雅エイサー団さんご協力ありがとうございました。



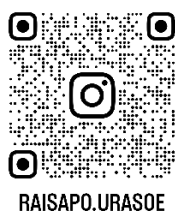
♪スマイル通信♪ from デイサービスセンターえん

白熱！えんミニ運動会開催！

新年あけましておめでとうございます。
今年もデイサービスセンターえんをよろしくお願いします。
昨年毎年恒例えんミニ運動会を開催し、競技は
聖火リレー、パン食い競争、玉入れの三種目🔥
白熱した戦いの末、紅組が勝利！おめでとうございます！🍌
お昼ご飯は利用者さんと握ったおにぎりや唐揚げなど、
運動会風のメニューにして美味しく食べました😊❤



情報満載！！



Instagram

高齢者相談窓口 地域包括支援センター ライフサポート

生きいき健康クラブ@宮城っ子児童センター 始まりました！！

毎週水曜日
午後 2 時～4 時

前月号でご紹介した、地域の皆さんとの話し合いを経て、
ついに宮城っ子児童センターでの「いきいき健康クラブ」が実現しました！！
10/30(水)の体験会当日の朝。

お天気は雨模様。いったい何人の方が体験会に来て下さるのだろうと包括職員は不安で
ドキドキ。ところが午後になり体験会の時間が近づくとお天気も回復し、10名以上の方が体
験会に足を運んで下さいました。皆さん最初は緊張気味でしたが、血圧を測り、トレーニング
ジムVIVIDの職員さんによる楽しい運動であつという間の2時間。翌週には申込用紙を持って
来て下さる方が多数いて、早くも地域の集いの場としての魅力を発揮し
います。

参加条件は65歳以上の浦添市民の方。

歩行、トイレが自立し、内服の自己管理ができる方です。

運動不足の方、忙しいけど自分のための時間を確保したい方、

お友だちを作りたい方、ぜひ水曜日の午後2時～4時。宮城っ子児童センター2 階にお越し下
さい。お待ちしております！

(参加費 100 円／1 回 水分&タオル ご持参下さい)



三線で遊びましょ@浦添市宮城っ子児童センター も 始まりました！！

♪毎週金曜日♪
午後 2 時～3 時

宮城っ子児童センター1 階昼間



第 1 回目の様子♪

宮城地区にもう一つの通いの場が誕生しました！
その名も「三線で遊びましょ」

三線教室でも、サークルでもありません。三線で遊ぶんです。
好きな曲を弾きたい人は弾き、エエ四を習いたい人は知ってる人に
教えてもらい、Youtube で検索して聞いてみたり。
とことん自由な三線の集いです。

ご自宅で三線が眠っている方はご持参ください。または手ぶらでも
大丈夫です。誰かの三線を貸してあげます。のぞきにきてゆんたくし
て気が向いたら唄ってくださるのも大歓迎。

さあ、三線であそびましょ。

：お問い合わせ：
包括ライフサポート
098-875-2560

和顔愛語・起きて半畳寝て一畳

あらかじめ脚本があるわけでもなく、登場する人物は芸能人でもなく有名な人でもない。普通の人たちが語るリアルなエピソード。状況もほとんどが偶然の出会い。特に人々の素直な言動や、思いがけない瞬間に見せる感情の動きがリアルで心を打たれる番組「72時間（NHK）」

日常の中で起こる小さく些細な出来事に焦点を当て普段は見過ごしてしまうような駅のホームやコインロッカー、カフェ、商店街などの風景にドラマが隠れていることに気づかされ沖縄が舞台になっている放送もいくつかある。

番組は、さまざまな背景を持つ人々に密着するため社会の多様な側面を垣間見ることができる。高齢者や若者、ビジネスマン、主婦、観光客、夢追い人など、いろんな人々の思いや生き様を知ることができ生きる力、つながり、支え合うことの大切さ、人との出会いの尊さなどその多様性に触れることで共感や理解が広がる。人々がどのように生きているのか何に悩み、何を大切にしているのかを知ることができ視野が広がる。72時間（3日間）という時間は、日常生活の中でもある程度の変化やドラマが生まれるのに十分な期間で、3日間あれば何かが始まり、進展し、終わるという自然なサイクルが生まれる。その中で人々の行動や心の動きが徐々に明らかになり感情の変化や発見を体験できる。

鈍感な私が番組を視聴し感じる事なので的を射てるか分からないが、好きなことを「好き!!」と言えること、表現できることはとても素敵だと思う。そしてそれを行動、実行できる人はもっと素敵だと思う。私は打算的な人間で常に最悪なことを考えている。それ故多くを語ることなく「好き」なんて口から出ない。頑張っても「嫌いじゃない」としか表現しないが、この番組に出演する全ての人々ではないが、それを言葉にし、表現する人が多い。オペラの動画を視聴しながら食事をしている人にカメラが向けられると「この時間が至福の時」と躊躇なく歌いだす男性からは好きが伝わる。我が社にもビックリマンチョコのシール収集を公言している仲間がいた。勿論「幼稚か!」と揶揄されていたが、いつの間にか周りが仲間の為に集め出していた。

好きなことを大切にすることは、自己肯定感につながり表現することで周りにポジティブなエネルギーを与えることになることを実感した。

私も素直に表現できるようになりたい。

最新情報はライサポホームページをCHECK!⇒⇒



LINEはこちら⇒⇒



ブログも随時更新しています!!⇒⇒

<https://lstedako.ti-da.net/>