

# 地域でつくる 元気な居場所 「ミニデイ」

ミニデイとは？

「ミニデイ」は、地域の公民館や集会所等で集まり、健康づくりや交流を楽しむ居場所です。

町内に28か所のミニデイがあり、住民自らが健康を守る（自助）と、ボランティアや近所同士で支え合う（互助）の精神で活動しており、役場と社協も協力しています。



## 笑いと活気に満ちた「大倉ハイツミニデイ」

大倉ハイツのミニデイは今年から自主活動へ転換し、第2木曜日はミニデイ、それ以外の木曜日には運動サークルを行い、活発に活動しています。代表の玉寄さんが考案したオリジナルの体操や、ごみ袋などの景品が付くグループ対抗ゲーム等を行い、手作りメダルでの表彰式は大盛り上がりです。

また、8名の支え合い委員が運営をサポートし、自分た



写真①＝ラジオ体操の音楽に合わせてオリジナル体操 ②＝体力測定の際に楽しく談笑する様子 ③＝体力測定の際に「片足立ち」 ④＝代表の玉寄さん

ちも楽しみながら参加。

年々、参加者も増えて、90代の方も元気に参加しており、「来るだけで楽しい」「おしゃべりが最高」と笑顔あふれる活気ある居場所となっています。



活動を継続できる秘訣は？  
代表・玉寄さん「自然体で、みんなが知っているラジオ体操など参加しやすいものを取り入れて、できる範囲で行うこと。そして、自分たちが楽しむこと。」



## 健康と情報共有の場「玻名城きらら」

「玻名城きらら」は60年続く地域の居場所です。毎週月曜日は健康体操（スクエアステップ）、毎週木曜日はミニデイとサロンを開催し、活発に活動しています。

沖縄民謡に合わせた体操やスクエアステップ等の運動で楽しく健康維持を図るほか、地域の情報共有や安否確認を行う見守りの拠点としても重要な役割を果たしています。



写真⑤＝民謡体操 ⑥＝足に重りを付けて筋トレ ⑦＝血圧測定（副代表の新垣さんは元看護師さんで貴重な人材） ⑧＝杖をつきながらスクエアステップ（初級） ⑨＝全体の様子 ⑩＝代表の福地さん



毎週木曜日は「ミニデイ」と「サロン」を開催し、沖縄民謡も取り入れたレク体操や運動で、楽しく健康づくりに取り組んでいます。運営は15名のボランティアが当番制で役割分担し、無理なく続けられる体制です。

### 週一の「スクエアステップ」

毎週月曜日は、やさせカジマヤー体操などのDVDを使った筋トレ・脳トレ、転倒予防・認知症予防の「スクエアステップ」を行っています。玻名城では、スクエアステップ認定資格を有する8名のリーダーのもと、専用マットを3枚並べ、初級・中級・上級に別れて実施。初心者や足腰、視力の弱い方など、誰でも参加しやすいよう工夫し、支え合って活動しています。



ミニデイはどんな場所？

代表・福地さん「ミニデイは情報共有の場として、とても大事。公民館に来ると情報が集まります。来てない方がいたら安否確認して、お互いの見守りにもなっています。」

また、参加者がミニデイやスクエアステップ等の体操による健康維持の効果を頭と身体で実感しているので続けられています。特に、スクエアステップは他地域にも広がることを願っています。」

## 大倉ハイツと玻名城に学ぶ 長く、楽しく、続けるポイント

3. ボランティアは「当番制」で分担  
特定の人に負担が集中するのを防ぐ

【安心の備え】

- ・血圧測定などで体調管理
- ・応急処置の習得

### 1. 自然体

誰もが知るラジオ体操など  
できる範囲からスタート！

2. まずは「自分たちが楽しむこと」  
支援する側、される側の垣根を無くし、主体的に関わり笑顔であふれる居場所づくり（^ ^）



安心・安全を守る

ミニデイボランティア研修

6月19日、町社協主催でミニデイの代表者やボランティアを対象とした研修会が開催されました。血圧測定やAEDを含む心臓マッサージなどの実践的な応急処置を学び、安全管理の知識を深めました。また、玻名城ミニデイの事例を参考に、自主活動のポイントについても共有し、活動の充実と資質向上を図りました。

