

神森中学校区のお宝発見



## てだこグラウンドゴルフサークル

コロナ禍でもつながりを継続!!  
仲間と交流♪  
楽しみながら健康長寿♪

浦添市てだこ学園大学院 21 期生で結成「てだこグラウンドサークル」  
今年で 11 年目になります！

月・水・金 週 3 回朝 7 時から 8 時半まで約 12 人が楽しく身体を動かしています。

道具を準備しながら、お互いに今日も元気に過ごせていることを喜び、おしゃべりに花を咲かせています。

参加者の中には、もの忘れが気になる方や足を悪くしている方もいますが、お互いに声かけし合って、だれでも無理なく参加できるようにと心配りがされています。

誰かが転んでも「大丈夫？」と声かけするのではなく「地面は割れてないか？」と面白可笑しく声かけしていて、転んだ方も楽しそうにしている姿を見ることができました。

てだこグラウンドサークルをつくった照屋さんからは「楽しく健康的に体を動かして交流ができたらいと思って僕が仲間を集めたんだ。今ではみんな高齢者になって、物忘れもある、足も耳も悪い、でもここに来ることが何よりも楽しみなんだ。ここに来ればなんでも聞いてもらえるからね。」と仲間との優しいつながりを教えていただきました。

長年続いてきた関係からはしっかりとした信頼関係があります。

てだこグラウンドサークルからは介護予防だけではない、ゆるやかな見守り支え合いが溢れていました。

7:00

浦添中央ゲートボール場に集合



7:10

グラウンドゴルフ開始



7:40

休憩♪ お茶会開始

おしゃべりタイムに「認知症講話」などみんなが気になることを学べる機会をつくるようにしています！



コーヒーとお菓子を  
食べながら休憩

8:10～8:30

グラウンドゴルフ再開



一人ひとりに今日  
会えたことの感謝を  
伝えて解散です！

朝から体を動かして、みんな  
にも会えて楽しかったよ！