

## 第2回 宮里区 ゆんたく健康まつり開催！

看護学科教員と学生ボランティアで結成している「朝市」ゆんたくチームが、平成21年12月20日(日)に、第2回ゆんたく健康まつりを開催した。

ゆんたくチームは月に1回、宮里区の「朝市」で血圧測定や健康相談活動을続けており、今回行われたゆんたく健康まつりでは、普段行っている活動に加え、栄養士 大城るみこ氏による講話「健康づくりを支える食生活について」や、ゆんたくチームによる活動の報告会が行われた。報告会終了後、来場者の皆さんにトゥーンジージュシー（沖縄料理）を振舞った。

朝市の活動を、ゆんたく健康まつり実行委員長の大城さんに振り返ってもらった。



血管年齢を測定しながら、健康相談を行う学生ボランティア



### 朝市の活動を通して感じたこと

#### 大城 奈々(看護学科 2年次、名護高校出身)

昨年の健康まつりから参加して1年が経ちました。宮里区民である私は、先生ら「健康相談活動に参加しては？」と声を掛けられ、参加できる日は参加してみようと思い、活動を始めました。

初めて参加した時は、健康まつりの日で大きなイベントだと知らなかったものすから、戸惑いました。また、朝市健康相談の活動に参加したての頃は血圧測定自信が無く、区民の皆さんとコミュニケーションがうまく取れているか心配でした。しかし参加する回数が増え、活動にも慣れてきた今では、参加することで自の健康も意識しはじめるようにもなり、楽しくなりました。

区民の皆さんの朝市健康相談の参加もだんだんと増えてきており、一人一人が識して健康増進に励んでいる姿を見て、私達の活動が区民の皆さんの力になっていることを実感しています。そして私たちも、コミュニケーション能力や血圧測定などの技術面においての勉強にもなっています。

私は小さい頃からこの宮里区公民館へ、よく遊びに来ていました。成長するにつれ公民館に来る機会や区の行事に参加する機会が少なくなってきましたが、今こうして区民の皆さんと関わり、共に健康を意識して活動し、健康増進のお手伝いできることを大変嬉しく思っております。



大城さんの活動報告に聞き入る区民の皆さん