

那覇市
若狭公民館
広報わかさ

む

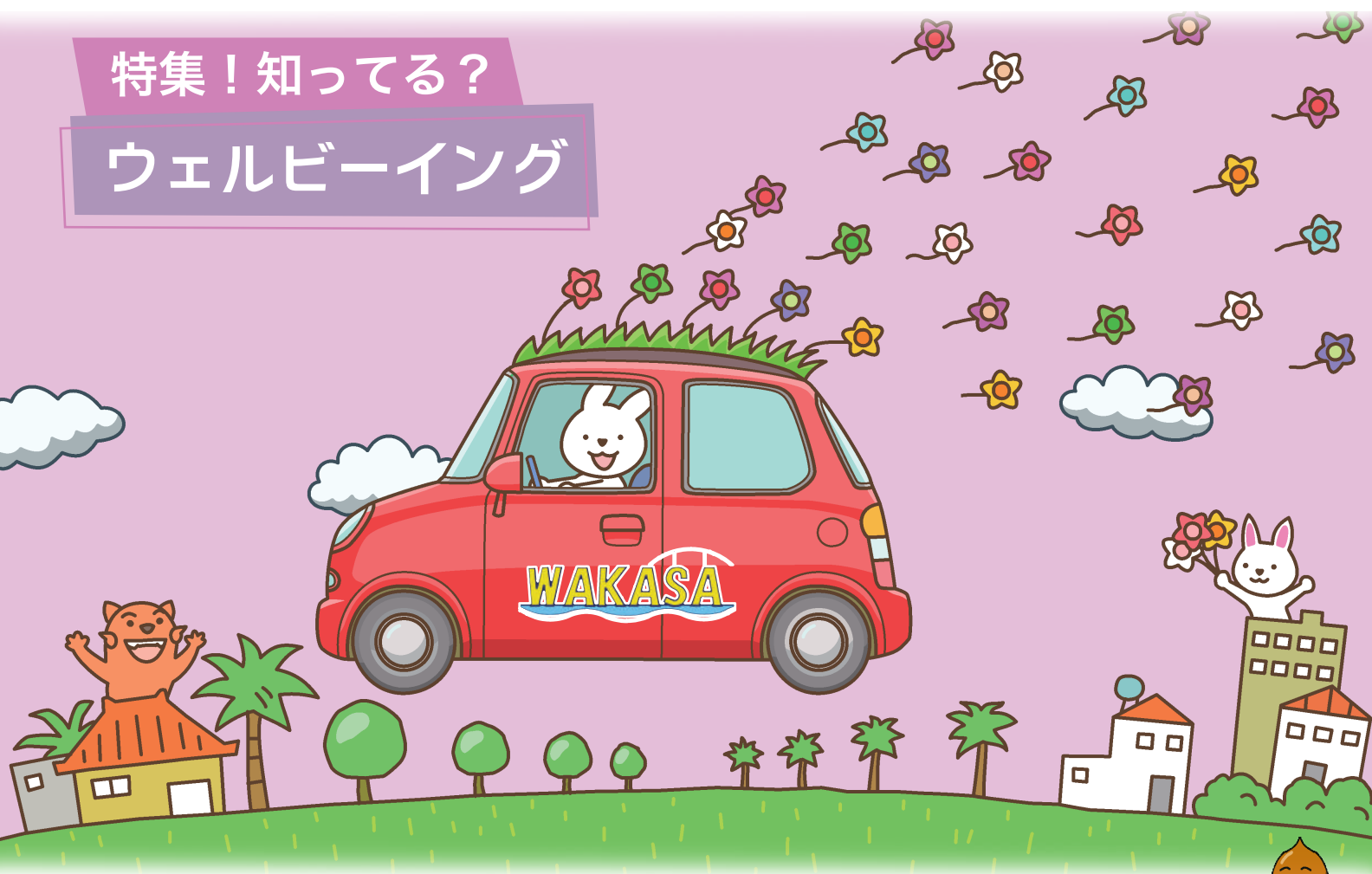
す

ぶ

WAKASA
No.123

特集！知ってる？

ウェルビーイング



昨今、ウェルビーイングという言葉をよく耳にしますが、どういうときに使われるのか、どういう意味なのか、と聞かれると難しいですね。

世界保健機関(WHO)憲章の前文には「健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあること」と記載されています。幸福を形成する要素は多様であるため、さまざまな*1幸福度指標が開発され、議論されています。また、SDGsの目標にも「GOOD HEALTH AND WELL-BEING(全ての人に健康と福祉を)」という項目があることから、より良い世界を目指す国際的な目標としても掲げられています。

今回は、幸福学の第一人者である前野隆司教授(慶應義塾大学院*2SDM研究科)が心理学をベースに指標化した「幸せの4つの因子」に基づいて、公民館で行っているウェルビーイングな取り組みについて考えてみました。

*1 幸福度指標・・・「より良い暮らし指標」(OECD)、「ウェルビーイングの5つの構成要素」(ギャラップ社)など
*2 SDM・・・System Design and Management(システムデザイン・マネジメント)

目次

- ・特集 ウェルビーイング
- ・講座事業の報告
どんな市長になりたいの？
うみそら上映会／わかさウォーキング
南の島の南極教室
- ・地域のできごと
若狭：スポーツ少年の活躍
曙：ちょこっとハロウィン☆
天妃：こども大綱換まつり開催
那覇：プロジェクト「K」
- ・地域のきらり
津嘉山 剛さん
- ・講座事業の案内
科学のびっくり箱！「空力ボディ」
第24回 若狭地域文化祭
- ・児童館、図書館情報 etc...

公民館とウェルビーイング

公民館での活動は、それぞれのライフステージに応じた学びと、さまざまな関係性の中で自己実現を図りより良い地域社会を築くことを目的としています。興味関心をともにするサークル活動も学び合う・教え合う・助け合う・励まし合うことでウェルビーイングを高めることにつながっています。ここでは実際の取り組みに合わせて「幸せの4つの因子」をみていきましょう。



01 「やってみよう！」(自己実現と成長の因子)

イキイキ、ワクワクして取り組むと、幸福度UP
人にやらされて行動すると、幸福度DOWN

- ・自分の強みを活かしているのか？(コンピテンス)
- ・社会の役に立っているのか？(社会の要請)
- ・自分が成長している実感はあるのか？(個人的成長)
- ・なりたい自分になれているのか？(自己実現)

防災キャンプ！

防災訓練×キャンプをかけあわせた防災キャンプ。キャンパーや防災の専門家、それぞれの強みを活かして、非常時でも協力しあって楽しく、過ごす工夫について学んでいる。



02 「ありがとう！」(つながりと感謝の因子)

思いやりの気持ちや感謝の循環は、幸福度UP
見返りを求めると、幸福度DOWN

- ・人を喜ばせているか？(人を喜ばせる)
- ・自分を大事にしてくれる人がいるか？(愛情)
- ・感謝することはたくさんあるのか？(感謝)
- ・人に親切にしているのか？(親切)



ミクテナ！(Mix X Sustainable)

転校、いじめ、不登校を経験した高校生が、大変な時期を地域に支えられたという感謝の想いから、小中学生の学習支援や居場所づくりに取り組んでいる。



03 「なんとかなる！」(前向きと楽観の因子)

チャレンジ精神を持って行動すると、幸福度UP
あきらめて引き下がると、幸福度DOWN

- ・物事が思い通りに行くと思っているか？(楽観性)
- ・失敗や不安をあまり引きずらないか？(気持ちの切り替え)
- ・友人との良い関係を維持できるか？(積極的な対人関係)
- ・人生で多くの成果を残してきたと思えるか？(自己受容)

うみそら上映会！

映写機が止まるハプニングには、16mmフィルムの代わりに参加者の自作したアニメーションを臨機応変に上映して対応。大盛況で上映会を終える事ができた。



04 「ありのままに！」(独立とマイペースの因子)

他人と比べず自分と向き合うと、幸福度UP
周りのせいにしたり嫉妬したりすると、幸福度DOWN

- ・自分と他人を比べずに生きているか？(社会的比較志向のなさ)
- ・他人や環境のせいにしていないか？(制約の知覚のなさ)
- ・自分についての信念は明確であるか？(自己概念の明確傾向)
- ・今の自分を満喫しているか？(最大効果の追求)

シニアいきいきクラブ！

豊富な人生経験を生かして活動しているメンバーが多く、お互いに刺激を与えあっている。メンバーは地域社会に貢献できることに誇りとやりがいを感じて、充実した毎日を送っている。



那覇市立 上山中学校 創立70周年

「質実剛健」 記念式典 令和4年12月3日
寄付金受付中



創立70周年記念事業期成会
TEL(098)917-3406 担当:新垣

アクセサリ & パーツ
オリコ商会

〒900-0032 那覇市松山2-20-21
OPEN 9:00 CLOSE 18:00
定休日 日曜日・第2 第4土曜日
TEL 098-862-4023 / FAX 098-866-0019

LINE
若狭公民館
LINE

公民館のお知らせや
講座・イベントなど
最新情報を発信して
います。お楽しみに♪



公民館では、子どもから高齢者まで、あらゆる世代を対象としたさまざまな講座や事業を開催しているほか、多様な自主サークル団体が活動しています。お気軽にご連絡ください。

【お問合せ】098-917-3446 / kouza@cs-wakasa.com

若狭公民館の取り組み

講座・事業の報告

これまでに開催した講座や事業の報告です。ブログやSNSなどで詳しく掲載していますよ♪

市民講座 10/1 どんな市長になりたいの？

なは市民活動支援センターにて、小中高生が市長選立候補予定者に質問をするトークイベントを開催、YouTubeで生配信しました。子どもたちからの「鍵盤ハーモニカなどは、なぜ個人購入しなくてはならないのか」「制服は必要なのか」という素朴な疑問に対して回答していただきました。政治や政治家を身近に感じるきっかけとなりました。



ブログレポート →



地域連携 10/21 うみそら上映会 Vol.5!

「海と空が映画館」がテーマのうみそら上映会は、6月～10月の期間で毎月1回上映会を行っています。子どもから大人まで沢山の方が来場し、上映を終える事ができました。また、高校生のボランティアの参加もあり、「高校生たちがボランティアをする姿を見て元気をもらいました!」などの感想を頂きました。



ブログレポート →



健康講座 10/4・11・18・25 わかさウォーキング!

若狭周辺の海辺のコースや那覇中心街の賑やかなコースなど、景色とおしゃべりを楽しみながらウォーキング♪雨の日は、ホールにて体の仕組みを学びながらワイワイ楽しくストレッチ♪11/13に開催される「ひやみかち那覇ウォーク」にも多くの受講者が参加予定です。楽しく歩いて元気になってステキですね!



ブログレポート →



市民講座 10/23 南の島の南極教室!

3年ぶりの対面開催となった南の島の南極教室には約50名が参加。南極観測隊OBの皆さんを講師に、南極の動物や気候、昭和基地の様子をクイズや映像で楽しく学ぶことが出来ました。公民館に南極の氷も届き、1万年前の空気がはじける音を体験しました!その他パネル展示やグッズ紹介など、盛りだくさんで大盛況でした♪



ブログレポート →



講座・事業の案内

新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、日程・内容等が変更になる場合があります。

少年教室 科学のびっくり箱! なぜなにレクチャー

今回のプログラムは『空力ボディ』。紙でクルマの模型を作り、ミニ空洞実験装置を使って空気抵抗を測る実験をします!科学の楽しさを学ぶトヨタ(株)の出前講座。

日時:11月27日(日) 10時～12時
場所:若狭公民館ホール
対象:小学4・5・6年生
申込:11月14日(月) 9時開始
定員:24名(先着)

地域連携 第24回若狭地域文化祭!

3年ぶりに若狭地域文化祭を開催します!今年は旗頭や獅子舞などの演舞の他に、例年とは形を変えて、那覇市のビジョンカーで短編映画や懐かしの地域映像を上映するなど、短い開催時間でも皆さんに楽しんでいただけるように企画しています。ぜひ遊びに来てくださいね!

日時:11月19日(土) 15時～17時半
場所:若狭海浜公園(雨天中止)
内容:映像上映、演舞、フリーマーケット、こども広場
* 若狭・魅力動画コンテスト発表会 *
参加:無料

演舞
旗頭・獅子舞・空手
ダンス・演奏などなど

映像上映

「選ばれた男」
「懐かしの地域映像」
「地域団体紹介動画」
「若狭魅力動画 受賞作品」



フリーマーケット
公民館30周年記念
カレンダー発売します♪

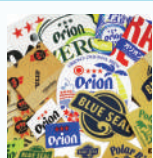
こども広場
ダンボール遊び
ミニオンゲーム
ヤギとのふれあい

委託事業 アートな部活動!

活動日:火・水・木 16:00～18:00
部室:若狭公民館 第2研修室
対象:アート好きな中学生 募集中!
普段は絵を描いている『つくる部』です♪

ダンボール部

報告! POPなダンボール作品が出来ました♪



廃ダンボールで作品づくりについて学びました。若狭地域文化祭で販売する予定です♪

ブログレポート →



観る部

美術作品の「オリジナリティ」とは?

沖縄芸大の土屋誠一先生をお迎えして毎月最終木曜日に『観る部』を開催中! 今月は芸術作品のオリジナリティや美術表現の可能性について映像を観ながら学びました。



ブログレポート

若狭 スポーツ少年の活躍

若狭地域のスポーツ少年たちが輝かしい成績を収めています。若狭SC(サッカー)は北谷ドームで行われたディプロマッツ沖縄主催のハロウィーンカップU-10にて優勝しました！若狭マリナーズ(野球)は、那覇前島



ゼブラと泊ファイトとの合同チームで、第16回那覇地区学童軟式野球3年生以下大会に挑み優勝しました！若狭のスポーツ少年たちの活躍、今後必見です。

天妃 こども大綱挽まつり開催

11月23日(祝)に那覇市東町・西町にて第6回那覇こども大綱挽まつり(小・中学生対象)が開催されます。琉球王国時代から行われている那覇の大綱挽きの発祥の地にて開催されるこのまつりでは、こどもたちによる吹奏



楽の演奏や旗頭、獅子舞、空手などの演舞が予定されており、大人も子どもも楽しめる賑やかな1日となりそうです。

曙 ちょこっとハロウィン☆

10月29日、今年初となるパーラー公民館は「ちょこっとハロウィン」にあわせて開催されました。約100名の子どもたちがおもしろい仮装でスタン



プラリーに参加し、お菓子をゲット！曙願寿会の見守りと学生ボランティアのサポート、校長先生のコスプレ参加もあり、大いに盛り上がりました！



那覇 プロジェクト『K』

プロジェクト『K』って何だ？掲示板の「K」です！那覇小学校に新しく掲示板を設置するにあたり、大人たちが楽しく地域の皆さんの力になれるよう頑張っているプロジェクトです。地域の「発見・共有・発信」を目的として設置から運用まで楽しく継続していく予定です。魅力的な掲示板によって、ここから様々な繋がりが生まれていくことを願います。



プロジェクト『K』って何だ？掲示板の「K」です！那覇小学校に新しく掲示板を設置するにあたり、大人たちが楽しく地域の皆さんの力になれるよう頑張っているプロジェクトです。地域の「発見・共有・発信」を目的として設置から運用まで楽しく継続していく予定です。魅力的な掲示板によって、ここから様々な繋がりが生まれていくことを願います。

地域のきらり

『津嘉山 剛 さん』

現在公民館にて販売中の30周年記念カレンダーには、若狭公民館で館長を務めたこともある津嘉山さんのイラストを掲載しています。自らを日曜画家だと言う津嘉山さんは、市役所に勤めはじめた20代の頃から、那覇市の広報に使われるポスターや報告書の挿絵を頼まれていたそうです。公民館で働くようになってからイラスト業も本格的に。2005年の7月から毎月カレンダーを作るようになり、公民館でも紹介しようと始まったのが今も続いている*イラストカレンダーです。描くことの継続を目的にはじめたカレンダー作成は、18年続いています。頼まれて描く時は、イメージに合うものになるように、苦労されているとのことですが、絵を通して人との繋がりができることが嬉しく、楽しんで描かれているそうです。絵を描くこと以外には、音楽や読書、庭で花を育てること、料理なども好きだそうです。毎日奥様と料理を楽しみ、親戚の子どもたちの誕生日にはそれぞれのキャラクターを登場させた、年齢に合わせた誕生日カードを送られているそうです。ウェルビーイングのお手本のようですね。

*イラストカレンダー：毎月若狭公民館ブログ、HPで紹介している。



〓 手作りうたわ持参の津嘉山さんよ！

e-no shop.com



地域のおたより



11月は、若狭地域文化祭の他にもお祭りがいろいろ開催されます♪

第17回 曙っ子ふれあい祭り



11/20 (日)

12:00 ~ 15:00

曙小学校 運動場

第1回 ネパールフェスティバル



11/20 (日)

10:00 ~ 18:00

うみそら公園

第6回 こども大綱挽まつり



11/23 (祝 水)

13:00 ~ 17:00

サンシャイン通り

若狭児童館

電話番号 098-867-7266
開館時間 10時-18時
休館日 祝祭日・慰霊の日・年末年始
第3日曜 家庭の日



LINE登録はこちら

☆ブログにて配信☆ <http://wakasa867.ti-da.net>

秋休み期間中に糸満青少年の家にて野外炊飯体験を行いました。近隣の小学校4校から子ども達が参加しました。グループに分かれてメニューを決め、火おこしや調理などの野外炊飯を楽しみました。那覇市子ども会育成連絡協議会のジュニアリーダーと共にレクや危険予知トレーニングの研修も行いました。これからも体験活動に力を入れていきたいと思います。



若狭児童館は10月28日より当面の間工事のために閉館となります。つどいの広場、あっとほーむかめ家へは公民館にて開催します。その他の児童館活動については現在計画中です。ブログにてお知らせします。

若狭図書館

『沖縄のことを聞かせてください』

作/宮沢 和史 発行/(株) 双葉社

「島唄」という歌がある。約30年前、著者である宮沢和史が制作・発表し、今も歌い継がれている。沖縄に深く関わり続けてきた著者が、沖縄を生きる10人とそれぞれの中にある「沖縄」の姿を語り合った対談集。沖縄にルーツを持つ人、沖縄を出た人、沖縄の外から来た人との対談を通して、人の数だけ「沖縄」の姿があるのを感じることができる。著者の沖縄への深い思いが伝わる読み応えのある一冊。



税理士法人さくら 新田事務所

(旧 新田恭子税理士事務所)

那覇市若狭 2-3-21 新里ビル 2 階 (琉球銀行若狭支店向かい)

職員募集中

☎ (098) 868-7828

無料で法律相談に応じます。

裁判・遺言・相続・登記・成年後見

☎ 0120-309-157 [要予約]

よへな司法書士事務所 / 久米郵便局裏

相続

贈与

確定申告

サークル：童謡と唱歌を楽しむ会 紹介

活動日：毎月第2・4金曜日 14:00~16:00
場 所：実習室

童謡と唱歌は日本の誇る名曲でありながらも家庭や学校で歌われる機会が少なくなりました。私たちはこれらの名曲を親から子どもへ、子どもから孫へと歌いつないでいくことを願い、歌い続けています。デイサービスでの慰問では、利用者の方々へ懐かしい歌を届けています。毎回楽しく歌っています。気になる方はお問合せください。



祝！若狭公民館30周年 カレンダー好評発売中♪



開館30周年を記念してオリジナルカレンダーを作成しました！ホームページや広報誌などでおなじみの第7代目館長・津嘉山さんのイラストを使っています。旧暦や六曜も記載し、多くの方に便利で楽しく使っていただけるように作成しました！

販売価格：1,000円

販売場所：若狭公民館窓口

寄付金も募集中です♪

【口座】沖縄銀行 若松支店
普通 1629725

【名義】特定非営利活動法人
地域サポートわかさ



施設案内

公民館施設は、那覇市民であればどなたでもご利用いただけます。
ただし、政治・宗教・営利を目的とした利用はできませんので、予めご了承ください。
※下記料金は、1時間あたりの金額です。



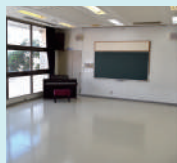
ホール

収容人数：200～250人
用途：講演会・発表会・音楽会
備品：ピアノ・イス・テーブル等
料金：室料930円 冷房料：300円



第1研修室

収容人数：60人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル
料金：室料400円 冷房料：100円



第2研修室

収容人数：30人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル・電子ピアノ
料金：室料240円 冷房料：100円



第3研修室

収容人数：15人程度
用途：研修・会議
備品：イス・テーブル
料金：室料160円 冷房料：100円



実習室

収容人数：16人程度
用途：調理実習・その他実習
備品：調理器具等
料金：室料240円 冷房料：100円



和室 (12畳×2)

収容人数：20～30人程度
用途：お茶・生け花・着付け
備品：茶道設備
料金：室料320円 冷房料：100円

ご利用にあたって

ステップ1

公民館に電話し、利用目的と利用日時を伝え、施設空き状況を確認する。
※ HPでも確認できます。

ステップ2

公民館に直接来館またはネット予約システムにて利用申請手続きを行う。

ステップ3

券売機でチケットを購入して窓口渡し、カギや備品を受け取る。

ご不明な点などございましたら
お気軽にお問合せ下さい。

那覇市若狭公民館

公民館は、サークル活動、地域活動、集会の場として/調理実習/ロビーで読書や自習/卓球など、地域の方に気軽に利用していただける施設です。また、市民のみなさんのニーズにあわせた様々な面白い講座を公民館主催で企画・実施しています。

〒900-0031 那覇市若狭2-12-1 TEL 917-3446 FAX 869-8624

URL <http://cs-wakasa.com/kouminkan/> E-mail info@cs-wakasa.com

開館時間 9:00～22:00

交通機関 市内バス2番・3番・5番・15番 市内バス45番
久米孔子廟前下車 徒歩5分(QRコード参照)

利用受付 月～金 9:00～17:00 来館して申込み

ご利用前月1日から受付(詳しくはお問い合わせください)



駐車場はございませんので有料駐車場をご利用ください。

発行・編集 NPO法人地域サポートわかさ