

ビブレンディング
ボランティア

VAG
(The Volunteer Activity Group)

食育推進支援
サークル

公立大学法人名桜大学

広報誌

2025

ユースクリニック

ヘルスサポート

ふれんどまみい



公立大学法人

名桜大学
MEIO UNIVERSITY

公立大学法人名桜大学

広 報 誌

2025

目 次

1. 学生健康支援団体 名桜大学ヘルスサポート
2. The Volunteer Activity Group
3. 食育推進支援サークル
4. ユースクリニック
5. 育児支援サークル ふれんどまみい
6. ビフレンディングボランティア活動



名桜大学ヘルスサポート

ヘルスサポートとは

名桜大学ヘルスサポート（以下ヘルサポ）は学生を中心とした健康支援団体です。ヘルサポは『北部12市町村を中心に沖縄の健康長寿を取り戻す』ことを大きな目的として大学・自治体・企業との協働で地域住民の方々に向けた健康支援活動を行っている**全国唯一の学生健康支援団体**になります。

健康支援ってなにしてるの？

主な活動は学内・イオン名護店・各地域の公民館等での**健康測定会**やJOYBEAT（CGアニメーション）を活用した**運動教室**、また沖縄県のイベントへの参加などで健康支援を行い、生活習慣改善の**きっかけづくり**をサポートしています。

JOYBEATルーム(J室)について

学生が主体となり、3DCGコンテンツを利用した運動プログラムである「**JOYBEAT**」を使用して「**J室活動**」を実施しています。一般市民・学生に無料開放を行なっている**3DCGコンテンツのみのエクササイズ教室**で、利用者は気ままに参加できる方式です。平日の16:45～20:00に北部生涯学習推進センター2階の演習室2にて運営しています！

定期活動紹介

■ハピネス

健康測定会 & 運動教室



日時▶毎月第2土曜日・第4日曜日
10:00～12:00

場所▶北部生涯学習推進センター2階

他にも大宜味村や古我知、東村での活動など様々あります！

■イオン名護店イベント

健康測定会



日時▶毎月第2土曜日 14:00～17:00
場所▶イオン名護店イベントスペース

BIGイベント紹介

■沖縄の産業まつり

那覇市の奥武山公園・県立武道館にて開催された「第48回沖縄の産業まつり」において沖縄県産健康食品ブランドWOJと連携し健康測定会を行いました！

3日間で約580名の方に足を運んでいただき、大盛況でした💖



■伊是名村

伊是名村産業支援センターにて健康測定を行いました！
地域の子どもたちから高齢の方までたくさんの方々が興味を持って参加してくださり、楽しく活動することができました☀️



■JICAの方々との交流会

JICA研修「2024年度カリブ国別研修NCDs 予防と管理」のため、カリブ諸国の保健省の方々15名が名桜大学へ来学され、ヘルサポとJOYBEATと一緒に
行いました！

海外の方との交流はなかなかないため、ヘルサポとしても個人としても学びになる機会となりました💡



【ヘルサポ公式SNS】

Mail : herusapo@yahoo.co.jp

Instagram : @meio.health_support

Facebook : <https://www.facebook.com/meio.HealthSupport>



Facebook



@MEIO.HEALTH_SUPPORT

The Volunteer Activity Group

●The Volunteer Activity Group（通称 VAG：ヴァグ）とは？

2007年に、名護市宮里区公民館で開催された「朝市」の会場で看護学科の教員が健康測定を始め、次第に看護学科の学生も参加するようになり健康支援ボランティア活動の礎が築かれました。2009年にサークルとして組織化し、北部12市町村を中心に学生と地域住民が交流できる場と健康に関する知識を提供する健康支援活動を開始しました。



●VAGの活動

活動名	活動内容	活動場所
勝山軽トラ市（毎月第4日曜日）	健康支援活動 ・健康 check ・ゆんたく会	勝山シークワサー
やんばる日曜日（第3日曜日）		今帰仁中央公民館
大北朝市（毎月第2日曜日）		大北公民館
不定期開催健康測定会（不定期）		不定
宮里朝市（毎月第3日曜日）		宮里公民館
国頭朝市（毎月第3日曜日）		道の駅ゆいゆい国頭
為又朝市（毎月第1日曜日）		為又公民館
ゆんたくサロン（毎月1回）		古宇利島公民館
COT（毎月第2日曜日）		白浜公民館
本部町役場健康支援活動（第3水曜日）		本部町役場1階ロビー
ゆいまーるヘルス（毎月1回）		依頼があった企業
チーム・ガッキー（毎月2回）		与儀公園
みちすー（毎月1回）	居場所づくり	崎本部小学校など

●測定項目

体組成：体重やBMI、体脂肪率や基礎代謝などがわかります。

血管年齢：動脈の硬さを見るものです。

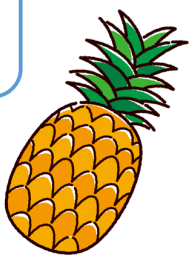
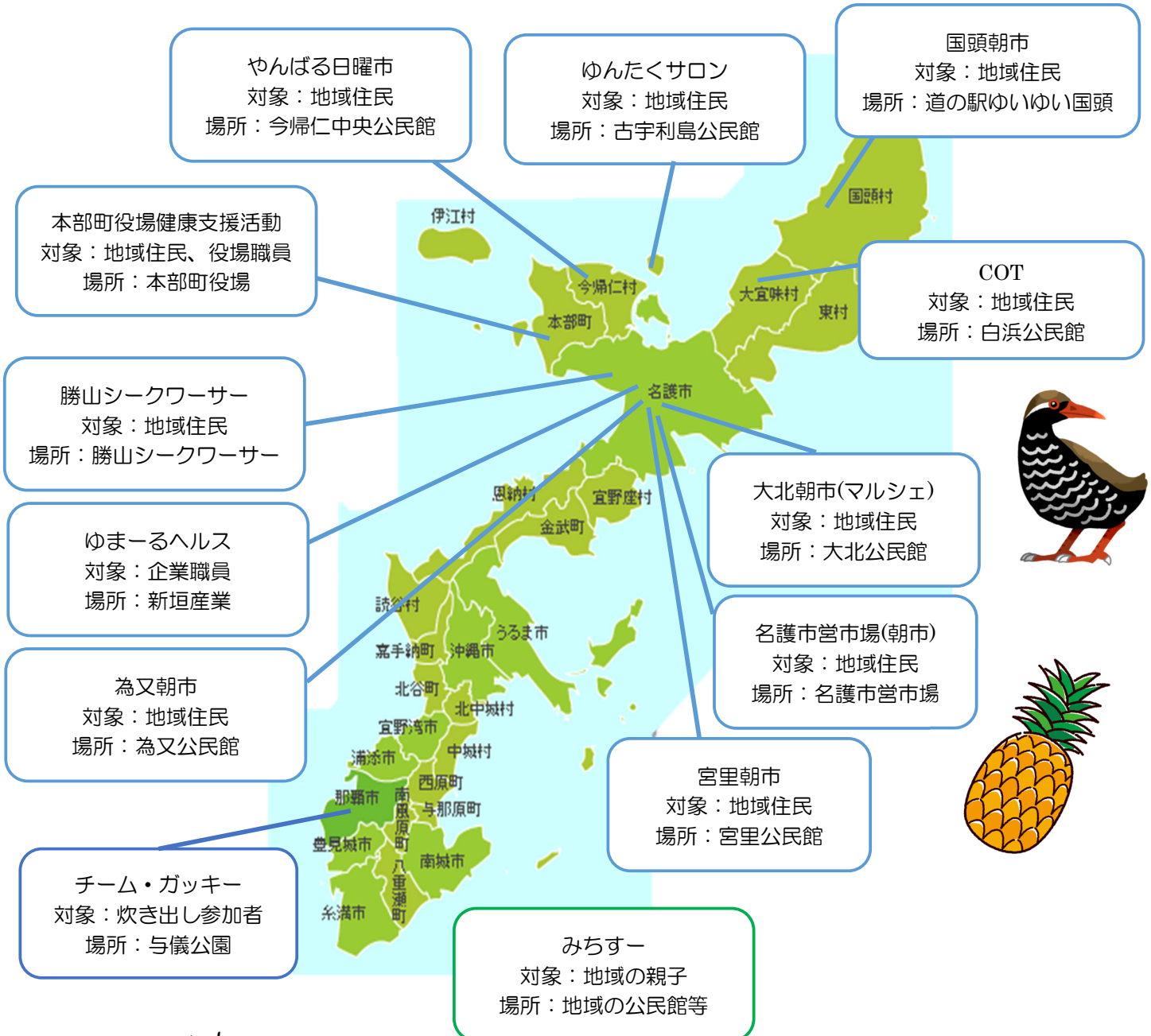
血圧：血圧は常に変動しているので普段の値を知ることが大切です。

SpO₂：血中で、ヘモグロビンがどれだけ酸素と結合しているかを見ます。

骨ウェーブ：手首で骨の状態（強さ）を測定することができます。

ロコモチェック：骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉などの運動機能の程度を測定します。

握力：握力を測ることで全身筋力の程度を確認できます。



ぜひ、
見に来てください



MEIO_VAG



食育推進支援サークル



食育推進支援サークルとは？

食育推進支援サークルとは、2021年に立ち上げた団体です。

『北部地域をはじめとする沖縄県内の食育推進活動』を目的としており、**子ども食堂ボランティア・大学内の食育活動・地域の食育推進活動**の3つを軸として活動を行っています。

本サークルは子供たちとの交流や食育活動に興味のある50名近くの学生が学部・学科を問わず所属しています。



やぶのうら食堂

やぶのうら子ども食堂は、屋部中学校で毎週火曜日・木曜日に屋部中学校の生徒に朝食を提供しています。本サークルは、**地域の方々と朝食づくり**を行うボランティアを行っています。

学生はボランティア中に、「あか・き・みどり」の栄養バランスの掲示物を活用し、その日のメニューに何が入っているのかを生徒に考えて書いてもらっています。

朝早い活動ですが、生徒の元気な姿を見るとやりがいを感じて取り組むことができます！

場所: 名護市立屋部中学校 家庭科室
日時: 毎週火曜・木曜 6:00~8:30



さくら教室(旧名護子ども食堂)

さくら教室では、食育紙芝居を通じて栄養教育を行いました。東京学芸大学の学生と一緒に紙芝居を作成し、子ども達と色塗りを行いました。紙芝居を作成することでバランス良い食事を摂ることの重要性を理解していました。

カレーの日だったので使われている材料をあか、きいろ、みどりのたべものに分類し、栄養バランスを意識して食事ができました。今後も食育活動を通じて子ども達の支援を行っていきたいと思います。



炭水化物
コメレル



ビタミン
ベジトル



タンパク質
タンパック



脂質
カロン



↑ 紙芝居はこちら

今後の展望

今後の展望としては、現在主として行っている子ども食堂でのボランティアや名桜祭での出店は継続して行う予定です。

そして、コロナ禍以降なかなか行えていなかった学内や地域に向けた食育活動を行うために、サークル内での勉強会を実施し、サークルメンバーの栄養に関する知識を高めていきたいと考えております。この活動を通して、近隣の教育機関や地域へ出向き、食育を実施できるよう取り組んでいきます。

また、名桜大学内にある学食にて、食育の日である毎月19日にベジチェックを実施し、学生へバランスの良い食事の意識向上を図る企画も計画しております。

これからサークルの活動がより一層広がるようにサークルメンバー一同活動に励んでいきます！



SNS紹介



Instagram: @shokuikusuishin
ご連絡はDMにお願いします！

ユースクリニック

ユースクリニックとは

ユースクリニックとは、スウェーデンにある医療機関で看護師・助産師・産婦人科医などの専門家が待機し、若者が抱える心と体の問題に寄り添う「若者のためだけにあるクリニック」です。

美ら海ユースクリニック代表
産婦人科医
深津真弓先生に
ご協力いただいております。



活動内容

本サークルでは主に2つの柱で活動しています。

①学外活動

深津先生の「美ら海ユースクリニック」に参加します。美ら海ユースクリニックでは多様な性や避妊、性感染症等につわる本や実際の胎児の模型を見ることができます。産婦人科医や助産師さんに相談することができます。

私達は、来場者への声掛けを行い、先生への繋げ薬として活動します。同じ若者だからこそ相談できることがあるかもしれません。そのような悩みに寄り添います。

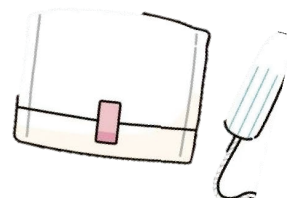
会場： 名護市児童センター

開催時間： 月1回土曜日 13:00~17:00

サークル活動時間： ①12:00~15:00

②15:00~18:00

(二交代制、準備・片付けを含みます。)



ユースクリニック in 名桜祭

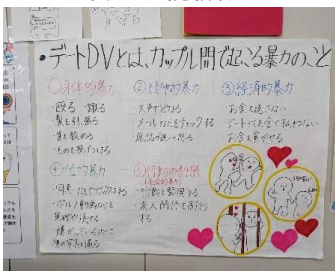


レクチャー「デートDVって何？」

デートDV について、深津真弓先生（産婦人科医）のレクチャーをもとに学生と参加者でディスカッションを行いました。参加者は親子や高校生、大学生、教員と幅広い年齢層の方にご参加いただき、参加者同士も交流しながら、様々な立場から意見交換をすることができました。デートDVはカップル間で起こるDVとされているが、カップルだけでなく親子、友人など全ての人間関係において気を付けることであると考えさせられました。大切なことはお互いの同意で、お互いYES/NOをしっかりと伝えることができる関係性が大事だということを多くの人に知ってもらうことができました。

レクチャー「今さら聞けないコンドームの正しい付け方」

コンドームの装着方法についてのレクチャーには、合わせて25名の方が参加して下さいました。コンドームの装着方法について、ユースクリニック学生メンバーから参加者の方にレクチャーを行いました。コンドームに正しい付け方があることを初めて知った参加者も多く、良い学びになったという声を伺うことが出来ました。自身やパートナーを守るためにも、パートナーとより良い関係性を築き継続していく為にも正しい避妊方法を周知する必要があると改めて認識することが出来ました。



展示物

名桜祭で展示をする上で、「デートDV」や「ユースクリニック」、「世界の性教育について」などについて分かりやすく参加者の方に伝えられるのかを工夫して、展示物を作成することが出来ました。イラストを用いたポスターや、クイズを設置することで、参加者の方も楽しく学ぶことが出来たと考えます

【参加者の方の声】

1日目が102名、2日目が98名、計200名の方が参加して下さいました。

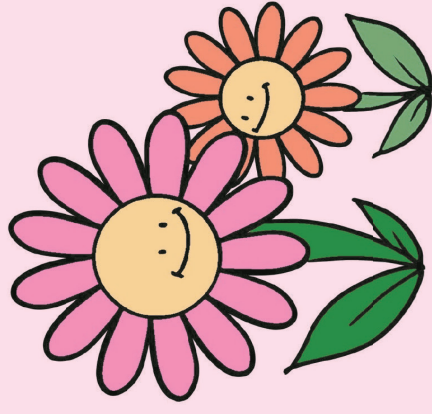
参加者の方からの意見として、「ユースクリニックに参加したことによって、間違っていた知識に気づくことが出来た。」「学生が教えてくれた為、恥ずかしくなかった。」「人を大切にしなければならないと感じた。」などが挙がりました。上記のような意見から、ユースクリニック学生サークルの活動意義を再度確認することができました。

また、「女性だけでなく、男性の性教育についても考えさせられた。」「子どもたちが興味津々だった。」という性別や世代に関係なく様々な人が、性について知ることができる機会となりました。

ふれんどまみいよ♪

地域みんなで

子どもを育てる



育児支援活動の意義として地域交流や子育ての悩み・不安を共有し、子育てから一息休憩できる癒しの時間と場の提供、学生のコミュニケーション能力の向上、支援について考えることができる

01 ふれんどまみいよとは？



名桜大学看護学科育児支援応援サークル、

ふれんどまみいplus 地域まるごとハッピー活動

は妊婦から育児期にあるお母さん・お父さんに対する育児支援を行う団体です。活動に参加し

てくださるお母さん・お父さん方とのコミュニケーション

を通して、気持ちを分かち合う情緒

的サポートの役割を担っています。また、子

どもの成長発育を観察する知識やお母さん・お父

さんとのゆんたくを通して、コミュニケーション

ン技術の向上を図り、学生たちが援助・支援方

法を習得できる場にする事を目的としています。



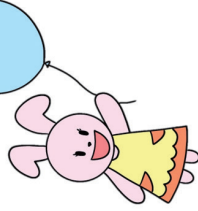
02 こんな活動をしています。



お母さん・お父さん・子どもたちと一緒に、遊び道具や季節にちなんだ飾り物などの作成や、家族の思い出作りとして記念撮影会の開催、フォトブックの作成を行っています。制作活動は、お母さん・お父さんには子どもと一緒に作成してもらってもいいかと、子どものお世話を学生が担っている「自分時間」を大切にすることもありますが、サークルの思いとしては「育児から離れてホッとするとするひと時」「家族と一緒に楽しく作る創作活動」という空間づくりを大切に活動を行っています。



03 活動場所や自時は？



活動の拠点としては、大西公民館を利用させて頂いています。また、地域の方からお声かけ頂いた際には積極的に活動を行っています。



04 この1年は、みんなとやりました!!



今年度（2023年度）は活動の幅も広がり、名護市の児童センターさんや伊是名村の健康フェアからのお声かけを頂き活動拡大しています！

名護市児童センターでの活動



児童センターで活動をさせて頂いているときは、事前に参加者さん家族の募集を限定させて頂いて行っています。小学生などの大きい年齢性の子どもたちよりも、0歳児などの乳幼児期の子どもたちの参加が多い傾向にあります。当初予定していた参加者さんの数よりも多くの方にご参加頂きました。参加している学生一人に対して3、4人の子どもたちを一度に子守するなど、一時は学生側も大変そうに見えたりもしましたが、子どもたちとの交流の時間を通して充実した時間が流れてもいました。お母さん・お父さん方には、クリスマスリースの作成を行いました。お母さんたちの作りたりするご家族もいらっしやいました。作成後には、思い出としてチェキを用いて写真撮影なども行いました。

大西公民館での活動



活動によく参加して下さるご家族に加え、初めて参加されるご家族もおられました。学生の参加には男子学生もいるので、たくさん体を動かして遊びたい子たちは男子学生と楽しそうに遊んでいる様子も見られ、にぎやかな時間が流れていました。
作成したものはUVレジンで作るキーホルダーや飾りでした。お母さん・お父さん方だけでなく子どもたちの中にも興味を示してくれる子たちがいきました。同じホールの中でも子どもたちの好みに合わせて遊びたいこと、やりたいことができる環境づくりができていたのかなと感じられました。

伊是名島健康フェアでの活動

「海でつながる島とふれんどまみい♪島まるごとハッピー活動」 in 伊是名



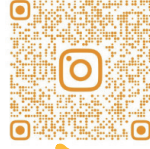
11月23日は伊是名島で毎年開催される健康フェアに参加しました。たくさんの方の地域の健康フェアに参加しており、ふれんどまみいのブースには保育園児や親子にレジンキーホルダー作りを行いました！
島では自然に触れながらのびのびと子育てができるなどのお母さん・お父さんのお話しも聞くことができました。

参加されたお母さん・お父さんからの声

- 子どもを学生に見てもらい、自分だけの時間を持てるのが嬉しい！
- 日曜日にやっている支援センターが無いためふれんどまみいが日曜の支援センターのような存在になってくれると嬉しい。
- 移住しての子育ては不安がいっぱい・子育ての悩みや楽しさを分かち合う場があることはとても助かる。
- 子どもも学生と楽しそうに遊んでいて、来てよかったですと感じる

ふれんどまみい plus
地域まるごと
ハッピー活動
こねがら

2015年から始まった育児支援サークルふれんどまみいは、地域の方からの要望もあり活動場所、内容が拡大してきました。今後は子育て支援のみならず、子育ては地域で協力するという“地域まるごと＝包括”した考えで、若者から高齢者まで多世代間のつながり、ゆいまーるの構築の橋渡しを目的とし活動を目指していきます。



Instagram

フォローお願いします

@FRIEND_MOMMY

ビフレンディングボランティア活動



かつての日本の精神科病院は、精神疾患患者の長期の入院が当たり前でした。そのため、今も精神科病院では、1年以上の入院を継続している患者さんが全国で20万人以上います。入院している患者さんには、病状は落ち着いているのに退院できない方もおり、長い入院の間に、ご家族と疎遠になっています。私たちが行っているビフレンディングボランティアとは、“Be+friend+ing” からできた造語「友達になる」活動です。研修などはなく、いつでも参加できます。

☆活動の内容

精神科病院に長く入院している患者さんの所へ毎月1回、大学生や、地域住民ボランティアの方と病院や喫茶店などに行き、気軽におしゃべりしたり、お茶を飲んで楽しむといった活動です。時には、運動会やクリスマスダンスパーティーに参加もします。

☆活動日時

毎月第2土曜日の14時から16時

(現在、新型コロナウイルス感染症により病院での活動を休止しています。活動がある時はその都度連絡いたします)

ボランティア希望者からのよくある質問

Q 精神障害者の方へどのようにかかわればいいのか？

話をした内容で、患者さんの病状への悪い影響はありません。気にせず自由に話してください。

Q どのような話をしたらいいのか？

お天気のこと、好きな食べ物の話、テレビの話や、芸能人の話など、身近な日常会話でかまいません。

Q 会話が続かないときどうしたらいいのか？

無理にお話をする必要はありません。絵をかいったり折り紙をしたり、気楽に自由にして頂いていいです。

Q どんな心構えで参加したらいいですか？

「楽しませよう」とか、目的を持ってこなくても大丈夫です。精神看護の専門家も一緒に参加しています。困ったり、わからないことがあれば気軽に質問してください。毎回、終わりに振り返りをするのでその際に、何かあればご質問ください。

ビフレンディングボランティア活動のこれから

「精神障害者への差別や偏見をなくす社会」のメッセージはよく耳にし、大切なことはわかっていますが、多くの人は精神疾患の方は怖いというイメージを持っていると思います。しかし実際に、交流してみると、患者さんは、繊細で、優しく、楽しい方が多く、ボランティアの私が、癒されることが多々あります。

この活動は、実際に精神疾患を持つ方とのふれあいを通し、友達になることを目的として、2015年から行っています。ビフレンディングボランティアをしていた卒業生の中には、卒業して数年経ちますが、未だに患者さんを気にかけて連絡をくださる方もいます。精神科病院は、コロナ禍の影響で様々な制限がされ、入院患者さんにも様々な影響が出ています。ぜひ、みなさんの元気を患者さんに届けましょう！

活動に関する連絡先: ビフレンディングボランティア顧問 看護学科 鬼頭 和子(研究室10)



公立大学法人

名桜大学
MEIO UNIVERSITY

〒905-8585 沖縄県名護市字為又1220-146
TEL:0980-51-1555 FAX:0980-54-0707

<https://www.meio-u.ac.jp>