

ふれあいネットワーク



南城市 社協だより

No. 24

2009 November

ハナタ
カジマヤーヤ カジチリテイ ミゲル
花奴 風車や風連て廻る
ワンヤ
ンマガチリテイ アシブ ウリサ
我んや孫つれて遊ぶうれしや



去る10月20日(火)、旧暦9月7日の「カジマヤー」に先立って、市長と本会副会長はカジマヤー祝い者を激励訪問しました。子どもさんやお孫さん達に囲まれて少し照れながらも幸せいっばいの笑顔で迎えていただいた皆さんの長寿を祝うとともに、しっかりとその長寿をあやかりました。今年度は市内で38名の皆さんがカジマヤーを迎えたそうです。太平洋戦争という苦難の時代を生き抜いてきたパワーを市民の皆さんで祝い、そしてあやかりましょう！

発行

南城市社会福祉協議会 本所 (大里)
〒901-1206 南城市大里字仲間918番地
南城市総合保健福祉センター
TEL 882-8861・946-2745 FAX 882-8862
E-mail: shakyo-info@nanjo-shakyo.jp



この社協だよりは
赤い羽根共同募金
による配分金で作られています。

(平成21年11月1日発行)

南城市社会福祉協議会 佐敷支所

〒901-1415 南城市佐敷字新開1番地240
TEL 947-3233/FAX947-3031

南城市社会福祉協議会 知念支所

〒901-1511 南城市知念字久手堅453番地
TEL 948-7659/FAX948-7990

南城市社会福祉協議会 玉城支所

〒901-0603 南城市玉城字百名1252番地
TEL 948-3076/FAX948-3705



平成21年度 お年寄りの絵コンクール入賞決定

この事業は、子ども達が家庭や地域で「お年寄りの絵」を描くことにより、ふれあいを保ち、「思いやり」と「やさしい心」を育むことを目的としています。南城市内の幼稚園生から中学生を対象に夏休みの期間を利用して応募していただきました。たくさんのお応募作品の中から下記の子供達が見事に入賞いたしました。どの作品も表情が豊かで、ふれあいや愛情あふれるもので、審査員はかなり頭を悩ませていました。応募頂いた児童生徒の皆さんありがとうございました。入賞した皆さんおめでとうございます。

幼稚園の部 (応募総数 353点)

★最優秀賞

いれいだいき (大里南幼)

★優秀賞

とうやまのぞみ (大里南幼)

★優良賞

しろたまくれな (百名幼)

★佳作

みやぎことみ (久高幼)

あったはるか (船越幼)

なかもとゆりの (船越幼)

くになかましろ (玉城幼)

★佳作

「だいすきなおじいちゃん」

いれいだいき (幼)



小学校の部 (応募総数 569点)

★最優秀賞

うえずさとき (大里南小)

★優良賞

「ワートー」

うえずさとき (小1)



★優秀賞

みうらゆうと (佐敷小)

★優良賞

おやどまりゆりか (大里南小)

あったみずき (船越小)

★佳作

いだゆうみ (玉城小)

たまきれん (大里北)

★2学年 (応募総数 123点)

おもしろひびき (知念小)

★最優秀賞

ぎまようすけ (大里南小)

★優良賞

兼清孝行 (佐敷小)

★優良賞

大田海里 (知念小)

★佳作

平良真琴 (馬天小)

★佳作

親泊翔 (玉城小)

★3学年 (応募総数 110点)

大城絵梨 (大里南小)

★最優秀賞

照喜名ももこ (大里南小)

★優良賞

三浦華音 (佐敷小)

★優良賞

志良堂莉純 (船越小)

★佳作

平良海斗 (佐敷小)

★佳作

うえずせいな (大里南小)

★佳作

大城みなみ (大里南小)

★佳作

当山愛菜 (玉城小)

★佳作

「大好きなおじいちゃん」

照喜名もも子 (小3)



4学年 (応募総数 107点)

★最優秀賞

新垣滉野 (大里北)

★優良賞

島わかな (船越小)

★優良賞

酒本佳苗 (大里南小)

★佳作

川平琴乃 (大里南小)

★佳作

吉田龍太郎 (佐敷小)

★佳作

祖根達樹 (大里南小)

★5学年 (応募総数 50点)

百名泰成 (船越小)

★最優秀賞

山内佑太 (知念小)

★優良賞

儀間文香 (大里南小)

★優良賞

古波津愛美 (玉城小)

★優良賞

勢理客寛太 (佐敷小)

★佳作

儀間彩香 (知念小)

★佳作

新垣美智子 (馬天小)

★6学年 (応募総数 48点)

東恩納立見 (馬天小)

★最優秀賞

比屋根憲太 (大里北小)

★優良賞

「おばあちゃんいつまでも元

気でね」比屋根憲太 (小6)

★優良賞

比屋根憲太 (大里北小)



★優秀賞

嶺井紘太 (百名小)

★優良賞

金城美月 (玉城小)

★優良賞

島袋智貴 (大里南)

★佳作

宮城愛梨 (佐敷小)

伊良波麻衣 (大里南小)

★優良賞

祖根彩夏 (大里南小)

★優良賞

新垣舞 (大里南小)

★優良賞

大城龍太 (玉城小)

★佳作

城間敬貴 (大里南小)

★最優秀賞

我那覇みなみ (佐敷中)

★優良賞

嶺井雄太 (佐敷中)

★優良賞

親泊逸樹 (玉城中)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

屋比久康太 (知念中)

★優良賞

東恩納拓也 (佐敷中)

★優良賞

「孫をたっこするおばあちゃん」我那覇みなみ (中1)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

幸地利乃 (知念中)

★優良賞

久高つばさ (玉城中)

★優良賞

喜瀬沙織 (玉城中)

★優良賞

照喜名さくら (知念中)

★優良賞

城間涼香 (佐敷中)

★優良賞

當眞亜香耶 (佐敷中)

★優良賞

當眞花歩 (佐敷中)



あの笑築の玉城満さんがやってくる

第1回南城市社会福祉大会

～「笑い福祉で
ユイマール」～

日 時：平成21年11月14日 (土)
13:30 (式典・表彰・福祉行政説明)
15:00 (記念講演)
場 所：南城市文化センター・シュガーホール





高齢者筋力向上トレーニング (がんじゅう教室)

体力測定 気になる結果は...



身長・体重測定

各地区の高齢者筋力向上トレーニング事業（がんじゅう教室）において、現在の体力を自分で知ってもらうために、利用者みなさんを対象に体力測定を行いました。みなさん真剣に取り組んでいました。

今後、筋力のトレーニングを中心に、体力の維持増進を目指して、来年の三月頃にもう一度体力測定を行います。みなで健康な南城市を目指しましょう！

興味のある方は、是非一度ご参加ください。



タイムアップアンドゴー（複合動作能力）



ファンクショナルリーチ（動的バランス能力）



長座体前屈（柔軟性）



5 m 歩行（歩行能力）



握力（上肢筋力）



開眼片足立ち（静的バランス能力）



最後に筋力アップ体操みんなで声かけ1・2・3

体 力 測 定 結 果

		平均 年齢	参加 人数	血圧（平均）		握力（平均）		片足立ち（平均）		ファンクシ ョナルリー チ（平均）	タイムアップ アンドゴー （平均）	5 m歩行 （平均）	長座体前屈 （平均）
				高	低	右	左	右	左				
年 齢 別	50代		2人	112.0	70.0	27.8kg	21.0kg	11.3秒	17.0秒	21.5cm	11.3秒	4.6秒	36.0cm
	60代		17人	126.7	69.5	24.8kg	21.7kg	19.9秒	23.6秒	24.4cm	8.9秒	4.0秒	40.9cm
	70代		98人	131.4	71.9	21.2kg	19.2kg	13.4秒	11.8秒	27.8cm	8.6秒	3.7秒	39.3cm
	80代		73人	132.3	69.4	18.0kg	16.4kg	4.3秒	7.1秒	25.5cm	11.3秒	4.9秒	38.0cm
	90代		6人	123.3	61.0	16.1kg	14.6kg	3.5秒	4.1秒	18.3cm	12.8秒	5.4秒	35.6cm
合 計	男	75.4歳	14人	130.5	70.8	28.8kg	25.4kg	3.3秒	7.3秒	22.9cm	12.7秒	5.7秒	31.6cm
	女	78.0歳	182人	129.3	69.7	19.7kg	18.0kg	11.9秒	12.8秒	26.4cm	9.5秒	4.1秒	39.5cm
	計	78.1歳	196人	129.4	69.6	20.2kg	18.3kg	11.0秒	11.9秒	26.3cm	9.8秒	4.3秒	38.7cm

《平成21年10月22日現在》

支援ボランティア さんより一言



満1歳になった赤ちゃんが欲しいおもちゃを取りたくて、初めて立った。
つかまるものの何もない部屋で、立つために手をどこに置こうか足をどう動かそうかと全能力を使い、ついに立った。
ひたすら前向きに生きる赤ちゃんを見る時、その可能性とひたむきさに感動しないではられない。
誰にも教わずと

も発達の階段を一つ一つと確実に登って行く。
そして、その姿を見る時、大人は謙虚にならざるを得ない。「赤ちゃんの本来の可能性を信じ、静かに見守ればいい」という思いへと導いてくれる。
これから多くの赤ちゃんから、こうした感動をもらえることを楽しみにしています。赤ちゃん、感動をありがとう。



子育てサロン 新たに開設

(津波古区)



10/9(金)津波古公民館で初の子育てサロンを開催しました。これは、以前から同事業に協力してもらっているボランティアの方々から、佐敷地区でも公民館を活用して実施したいとの意見により準備を進め開催となりました。今後は、毎月第2、第4金曜日の午前10時から正午の間で実施していきます。

子育てサポーター 養成講座

10月27日(火)と28日(水)の両日、保健福祉センターにおいて「子育てサポーター養成講座」が実施されました。定員ぎりぎりの50名の参加があり、住民の関心の高さがうかがえました。中には「人様のお子さんを預かるわけだから、私一人が講座を受けても意味ないので」との理由でご夫婦での受講生もいました。子どもの急な発熱や、急な残業などで保育園の迎えができない等、「子育てサポート事業」が南城市で実施されることになれば、働くパパやママにとって大きな力になること間違いありません。



～地域の宝 危険から守ろう～ 「遊び場及び危険箇所」点検

南城市民生委員児童委員連絡協議会では、子ども達が楽しく遊べる公園や安全な住み良い地域(字)にしてもらいたいという願いのもと、「遊び場及び危険箇所」点検を実施しています。

知念地区では、去る10月7日(水)に区長の協力も得ながら、事前の調査に基づいて点検を行った結果、公園などで壊れたり錆びたりして使えない遊具や集落内の道路に安全柵が無かったり、用水路にガードレールが無かったり危険と思われる場所がありました。

なお、今後この結果を踏まえて、行政等の関係機関に具申し、地域の皆様が安心して生活できる環境になることを共に考えていきたいと思っています。



具志堅農村公園にて

ひとりで悩まないで!! 気軽に電話してください。

☆ふくふく相談所(一般相談) …… 月曜日～金曜日 時間: 午前10時～午後4時

☆法律相談(要予約) …… 時間: 午後2時～4時 電話 882-8008

相談員: 照屋盛宏(調停員) 上原浩一(司法書士)

●11月19日(木)知念 ●12月3日(木)佐敷 ●12月17日(木)玉城 ●1月7日(木)大里

☆障がいに関する相談 …… 月曜日～金曜日 電話 946-0898

市民ワークショップ 6回開催

9月17日(木)から10月29日(木)にかけて地域福祉(活動)計画関連の市民ワークショップを玉城庁舎2階で6回開催し述べ約245名が参加しました。

平成21年度内に策定される地域福祉計画(行政計画)と地域福祉活動計画(社協計画)の基本理念や重点目標などを導き出すために一般市民や福祉団体等の関係者が4地区にわかれて各地区の理想や課題、また解決策をそれぞれの立場で検討してもらいました。今後は、策定に向けてワークショップの結果や市民意識調査結果などを踏まえて策定委員会などで取り組んでいきます。

主な声

- | | |
|--|---|
| <p>1 福祉が充実したまちとは？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域で気軽にあいさつ、声掛けできるまち ・障害者にやさしいまち <p>2 市の地域福祉課題は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あいさつが少ない ・障害者や乳幼児を抱える方々等の集える場所が少ない | <p>3 課題の要因は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・地域への関わりを避ける住民が増えてきた ・情報が少ない <p>4 解決策は？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・児童・生徒を取り巻く地域、学校、諸活動の共有した取組 ・地域単位の世代間交流の推進 |
|--|---|



佐敷地域を代表して発表する大田さん



各地域(グループ)熱心な話し合い

歳末たすけあい運動



あなたの^{まごころ}真心 ♥ あったか^{あい}愛
明日のえがおのために

一世帯当たり300円を目安にしています。

実施期間 平成21年12月1日～12月31日



ご協力よろしくおねがいします。

南城市民の皆さん、沖縄県共同募金会南城市支会では「みんなでささえあうあったかい地域づくり」をスローガンに各自治会、地域住民やボランティア等のご協力をいただき「歳末たすけあい運動」を展開します。

一人暮らし老人や障がい者、母子、父子、多子家庭など社会的に弱い立場の方々を市民全体で支援し、新たな年を迎えていきたいと考えています。

市民の皆さんからのご協力いただいた募金は、南城市内の生活困窮世帯に「歳末義援金」として年内に配分されます。お隣近所の困っている方々のため、あなたの真心と善意をお寄せ下さいますようお願いいたします。

受付窓口

沖縄県共同募金会南城市支会
社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

〒901-1206
南城市大里字仲間918番地
(南城市総合保健福祉センター内)
TEL 098-882-8861



ボランティアコーナー

平成21年度

「ボランティア委員会等交流研修会」

十月三日（土）市内の四中学校のボランティア委員会を対象に、佐敷干潟をとおして自分たちができるボランティア活動を考えることを目的として交流研修会を実施しました。

「しかたに自然案内」から講師を招き、佐敷干潟について事前学習した後、実際干潟に下りて海の小さな生き物を観察しました。参加した生徒たちからは「佐敷干潟に生息する生き物たちを大事にしたい。そのためにも海にゴミを捨てない。地域のゴミ拾いをして、川に流れないようにする。」など、たくさんの意見があり、大きな成果を得た研修会となりました。



「南部地区音訳サークル交流会」

広報紙や読み物を音訳したテープを作成し、目の不自由な方に毎月情報を提供するボランティア活動をしている南部地区の五サークルが十月十八日（日）、南城市総合保健福祉センターで一堂に会し利用者の皆様と楽しい交流会を持ちました。

南城市から「さしきVH」と「アイアイおおざと」が参加し、朗読劇や絵本の読み聞かせを披露し、利用者から「とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。」とお礼の言葉がありました。



「ボランティアさん募集」

南城市ボランティアセンターでは、ボランティアさんを募集しています。

◎家の掃除お手伝いボランティア
高齢者世帯、障がい者世帯の年末の屋敷内草刈やガラス磨き等。

◎ボランティア登録のお願い
あなたに出来る事でボランティア登録しませんか？

どんなことでも構いません。ボランティア登録やボランティアについて知りたい方もお気軽に下記までお電話ください。

ご寄付ありがとうございました

社会福祉協議会の事業はお寄せいただいた多くの寄付金等によって支えられ実施されています。

一 般 寄 付	期日	寄付者芳名	寄付金額	備 考
	9月11日	屋 宜 ヨ シ 様	50,000円	米寿祝い記念寄付金として
	10月1日	嶺 井 吉 常 様	30,000円	トーチ祝い記念寄付金として
	10月2日	中 村 ヨシ子 様	10,000円	米寿祝い記念寄付金として
	10月2日	陸上自衛隊 六高群曹友会知念分会	30,000円	チャリティーボウリング大会収益金として
	10月7日	親 川 マ カ 様	30,000円	カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月19日	長 嶺 秀 雄 様	50,000円	母ハル様カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月19日	糸 数 幸 祐 様	50,000円	母マツ様カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月19日	西 原 義 明 様	50,000円	母カメ様カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月29日	當 山 ウ タ 様	50,000円	カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月29日	屋 宜 宣三郎 様	50,000円	宣三郎様・ヨシ様カジマヤー祝い記念寄付金として
	10月30日	NPOわくわくふれんど 代表 吉本由美子 様	10,000円	講演会の収益金として

香 典 返 し	期日	寄付者芳名	寄付金額	備 考
	9月4日	新 垣 信 子 様	50,000円	故夫 守男様の香典返しとして
	9月14日	花 城 清 昌 様	50,000円	故父 清徳様の香典返しとして
	9月15日	比 嘉 盛 輝 様	100,000円	故母 ヨシ様の香典返しとして
	9月16日	島 袋 イ ク 様	100,000円	故夫 朝喜様の香典返しとして
	9月16日	平 田 シ ゲ 様	30,000円	故夫 仁祐様の香典返しとして
	9月17日	金 城 タ ケ 様	50,000円	故夫 壮真様の香典返しとして
	9月17日	赤 嶺 知 子 様	50,000円	故夫 茂勝様の香典返しとして
	9月25日	桑 江 良 栄 様	30,000円	故母 カナ様の香典返しとして
	9月28日	大 城 長 賢 様	50,000円	故父 新清様の香典返しとして
	9月28日	親 川 喜三郎 様	50,000円	故妻 カメ様の香典返しとして
	9月30日	新 垣 ヨシ子 様	50,000円	故夫 雄昌様の香典返しとして
	10月1日	金 城 元 正 様	100,000円	故母 ナツ様の香典返しとして
	10月8日	瑞慶覧 初 美 様	100,000円	故夫 司様の香典返しとして
	10月13日	宮 城 米 子 様	100,000円	故夫 文助様の香典返しとして
	10月13日	金 城 米 子 様	50,000円	故母 知念ウシ様の香典返しとして
	10月19日	大 城 栄 仁 様	30,000円	故母 ヨシ様の香典返しとして

敬老会 華やかに！ いきいきデイサービスセンター

去る九月二十一日から

二十三日の三日間、大里いきいきデイサービスセンターでは？敬老会？を実施しました。当日はいつものデイルームではなく、セクターの研修室とレク室に移動してボランティアさんによる余興や、レクリエーションで盛り上がりました。食事もいつもとは違う松花堂弁当に舌鼓を打ち、中には？五年間このデイサービスに通っ



ているけど今日が一番楽しかったさく？と最高の誉め言葉をおっしゃる方もおり終始なごやかな雰囲気にもまれた敬老会でした。
今回の敬老会で余興ボランティアとして協力していただいた？琉舞サークル結？新里春加琉舞研究所？古謝徳子琉舞研究所？比嘉侑子琉舞研究所？の皆様及び内嶺唯様に心より感謝致します。ありがとうございました。



奥 間 秋 雄 美 和

ゆうき (2歳) あんな (4ヶ月)

〔南城市佐敷字仲伊保〕



No.24

今回登場して頂いたのは、知念字久原出身の奥間さんご一家です。

2歳の優希君と4ヶ月の杏奈ちゃんの子育て真っ最中の美和さん、ご主人の秋雄さんと協力しながら毎日の子育てを楽しんでいるようです。最近では、優希君がパーランクーに夢中で、杏奈ちゃんの歌声（泣き声）が素敵な音楽に…とてもにぎやかな奥間家です。

結婚して何年目ですか？

3年目です。

子育ての役割分担は？

上の子の保育園の送迎や、下の子をお風呂に入れる時は、お父さんに協力してもらっています。

子育て中で一番印象に残っている出来事は？

上の子がもうすぐ2歳になる頃、赤ちゃんが載っている雑誌ばかりを見ていることがあり、調べてみると妊娠していることがわかりました。

その後、まだ性別がわからない時に「お腹の赤ちゃん、男の子かな、女の子かな？ゆうきはどっちだと思う？」と聞くと「女の子」と応えていました。子どもってすごいなあ～と思いました（笑）

子育てで大事にしている事は？

とにかく会話を多くしようと思っています。どんなに忙しくても子どもの話を真剣に聞くようにしています。

我が子に願うことは？

心も体も健康に育ってくれることが一番の願いです。。

奥様からご主人に一言

いつもお仕事ご苦労様です。

これからも家族みんなで楽しく暮らしていきましょうね。

ご主人から奥様に一言

毎日ご苦労様です。私が仕事へ毎日行く以上に家のことを頑張っているお母に感謝しています。これからもユタシク。



優希君のお兄ちゃんぶりには感心させられます



子ぼん脳な秋雄さんはとても協力的

もとしの 7nポイント



トレーニング ～筋トレウォーク～

秋風が気持ちいいですね！ マラソンシーズン到来です！ ジョギング、ウォーキングされる方もたくさんおられますが、そんな皆さんにオススメな運動があります！

名を・・・「筋トレウォーク」

ジョギングやウォーキングだけでは、年齢と共に衰える筋肉はなかなかつきません。

筋肉をつけることで、脂肪燃焼促進（ダイエット）、傷害予防、いろいろな効果が期待できます！

今回は、太ももやお尻の筋肉に効くトレーニングです。もちろん！引き締めやヒップアップも期待できます。（※継続しないとダメですよ・・・）

①



①大きく片足を前に出し、かかとから地に着きます。

②



②出した足の膝を曲げ真下に体を沈めます。逆の足も同じように繰り返します。

③



③運動前・後のストレッチも忘れずに！胸を張って片足を伸ばし、上体を前に倒します。太もも裏を意識して、10秒～20秒キープ

腰や膝に痛みがある場合は休みましょう。

ウォーキングやジョギングの途中に取り入れて、ウォーキングと筋トレウォークを交互に行うと効果的です。

編集後記

11月に入りここ沖縄でもようやく過ごしやすい季節になりました。新型インフルエンザが世界中で猛威を振るってから早4ヶ月が経過しますが、皆さんのまわりは大丈夫でしょうか？季節型のインフルエンザの流行も懸念されますので予防対策は充分にしましょう！表紙のカジマヤーを迎えた皆さんのお元氣なこと！「長寿の秘訣は？」と聞くと、とにかく前向きに何事もよくよくせず、よく食べ、よく寝て、よく笑うことだそうです。11月14日には、あの笑築過激団座長の玉城満さんが「笑いと福祉でユイマール」と題しての講演があります。笑いの神様が何をお話して下さるか楽しみです。市民の皆様、是非会場に足を運んでいただき一緒に大笑いしてカジマヤーまで元氣で頑張りましょう！