

ふれあいネットワーク



# 南城市 社協だより

No. 29

2010 September

## 体操と筋力アップトレーニングで 元気ハツラツう!!



高齢者筋力向上トレーニング事業（がんじゅう教室）では、自分自身の体力を知ってもらうために、年に2回体力測定を実施しています。

筋力は年齢と共に低下傾向にある中で、片足立ち、ファンクショナルリーチ、タイムアップアンドゴー、5m歩行、長座体前屈で前回よりも向上がみられました。**脚の筋力、カラダの柔らかさ、バランス感覚**が向上した証拠です!! 年を重ねても、運動をすることで、筋力や柔軟性は向上していきます。

関節・筋肉の痛みが起こる前に予防運動を!!

興味のある方は、是非、ご参加お待ちしております。体力測定結果はP 4に掲載しています。（写真は知念がんじゅう教室）



油圧マシンで筋力アップ

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22年9月3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 / FAX 947-3031

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 / FAX 948-7990

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 / FAX 948-3705

# 第5回

# 南城市子どもまつり 7/25(日)

会場は朝から多くの親子連れでにぎわい公民館ホール。ちびっこ免許証、各イベントコーナーと多彩な催しを笑顔で楽しんでいました。



子ども代表あいさつ



主催者挨拶



市長挨拶



激励の挨拶



オープニング



免許証もらったよ



はたらく車：高いなー



お楽しみ抽選会でみごと一等賞



親子でにぎわったキッズ広場



何を買おうかな～



三色つなひき



保育園児による舞台発表



飲食コーナーで大活躍民生委員さん



馬にのって散歩楽しいなー



ねらいを定めて



作品作りに夢中

## 平成22年度 南城市社協フックン・シーちゃん 地域福祉活動助成事業 採択



フックン



シーちゃん

赤い羽根共同募金の配分金から市内の自治会やボランティア団体等が主体的に取り組む地域福祉活動を支援する目的で、募集したところ26事業（団体）の申込があり、審査会や本会での精査を行い、下記のとおり14事業（総額2,000,000円）を決定いたしましたのでご報告いたします。

（単位：円）

| 団 体 名          | 事 業 内 容                                                          | 助成額     |
|----------------|------------------------------------------------------------------|---------|
| 新開自治会          | 公民館内のバリアフリー化を行い、利用者の活動が円滑に行えるよう整備改修する。                           | 225,000 |
| 奥武自治会          | 「奥武観音堂」のバリア解消を図るためにスロープを造り、高齢者や車椅子利用者等でも参拝できる環境整備を図る。            | 200,000 |
| 手登根自治会         | ミニデイサービス利用者等が不便をきたしている公民館付近の手すり設置や館内トイレを改修し、利用者の活動が円滑に行えるよう実施する。 | 200,000 |
| 大里グリーンタウン自治会   | 自治会の各種団体が集う青少年コミュニティ広場（仮称）の台所を整備し、地域の各種団体の交流を深めていく。              | 200,000 |
| 百名区            | 足腰が弱い高齢者等が不便をきたしている公民館付近の急勾配な坂道に手すりを設置し、利用者の活動が円滑に行えるよう実施する。     | 200,000 |
| 喜良原区           | 公民館利用者の利便性を高めるとともに区の情報漏えい防止のための整備改修を行う。                          | 190,000 |
| 志堅原区           | 広場のバスケットボールリングを改修し以前同様、異年齢の子どもたちの集う場所として有効に活用するための整備改修を行う。       | 150,000 |
| NPOみーぱる会       | 公民前で朝市・夕市を実施し、会員が作った民芸品等の販売や地産地消を促進して地域コミュニティの活性化を図る。            | 130,000 |
| 愛地区            | ミニデイサービス利用者等が不便をきたしているトイレを改修し、利用者の活動が円滑に行えるよう実施する。               | 120,000 |
| 富祖崎区           | ミニデイサービス利用者等が不便をきたしているトイレを改修し、利用者の活動が円滑に行えるよう実施する。               | 112,000 |
| チョ・ボラふれあいサークル  | 手工芸などのボランティア活動を充実させ、更に活動を広げていくために会員養成や福祉施設等への交流訪問を活性化していく。       | 95,000  |
| 堀川自治会          | ミニデイサービス利用者等が不便をきたしているトイレを改修し、利用者の活動が円滑に行えるよう実施する。               | 90,000  |
| 南城市聴覚障がい者ピアサロン | 聴覚障がい者の引きこもりを解消するためにサロンを実施、災害時などのボランティア活動に活かしていける取り組みを実施する。      | 70,000  |
| 県営知念団地自治会      | 滑り台が設置されている砂場の砂補充を行う。                                            | 18,000  |

## 子育てサポーター

### 養成講座



8月16日（月）～18日（水）の3日間、南城市総合保健福祉センターにて、「子育てサポーター養成講座」が開催されました。小児科医や保育士など現場で活躍されている講師を迎え、子育て中の母親、すでに終えた方など34名が子どもを預かる際の対応や心構えを学びました。

### 援助活動体

発表では、ファミリースポーツセンターで実際に活動されている南城市の3名の方が、初めてサポートした時の様子などをアドバースも含めて話してくれました。



「チャイルドシートはしっかりと…」



♪ たたいて～つねって～♪

## 「健康教室」レクリエーション講習会

7月14日～28日の間の4日間、総合保健福祉センターにおいて「レクリエーション講習会」が実施されました。この講習会は、南城市全域で実施されている地域ふれあいミニデイサービスを支えているボランティア及び関係職員の資質向上を目的としたものです。講師の久場勝子先生によるリーダーとしての心構え、レクリエーションの導入や進め方など具体的なリズム体操等を織り交ぜながらすすめていただきました。大切なことは「頭をかいいて、汗をかいて、恥をかいて」リーダーとして育っていくそうです。経験

をすること、自分のものになるので、すぐにも地域で実践するようにと激励していました。10時間という限られた時間で、受講生のみなさんが笑顔で楽しく講習会を修了できたことがなによりです。受講した皆さんには各地域で実施される「ボランティア研修会」の運営にもかかわっていただく予定です。



各グループに分かれて実践



晴ればれとした表情の受講者の皆さん

がんじゅう  
教室  
利用者

### 体 力 測 定 結 果

|     | 平均<br>年齢 | 参加<br>人数 | 血圧 (平均) |      | 握力 (平均) |        | 片足立ち (平均) |       | ファンクシ<br>ョナルリー<br>チ (平均) | タイムアップ<br>アンドゴー<br>(平均) | 5 m歩行<br>(平均) | 長座体前屈<br>(平均) |
|-----|----------|----------|---------|------|---------|--------|-----------|-------|--------------------------|-------------------------|---------------|---------------|
|     |          |          | 高       | 低    | 右       | 左      | 右         | 左     |                          |                         |               |               |
| 年代別 | 50代      | 1人       | 126.0   | 80.0 | 21.2kg  | 16.2kg | 5.2秒      | 29.6秒 | 38.0cm                   | 7.3秒                    | 3.4秒          | 30.5cm        |
|     | 60代      | 20人      | 132.2   | 76.5 | 22.2kg  | 21.9kg | 25.4秒     | 26.0秒 | 33.2cm                   | 8.0秒                    | 3.7秒          | 38.8cm        |
|     | 70代      | 92人      | 128.8   | 70.8 | 19.8kg  | 18.7kg | 14.5秒     | 15.3秒 | 32.0cm                   | 8.3秒                    | 3.7秒          | 40.4cm        |
|     | 80代      | 71人      | 130.0   | 69.3 | 18.4kg  | 16.4kg | 6.4秒      | 7.9秒  | 29.1cm                   | 10.3秒                   | 4.4秒          | 38.9cm        |
|     | 90代      | 11人      | 134.1   | 67.7 | 18.5kg  | 18.3kg | 4.8秒      | 2.4秒  | 25.9cm                   | 12.7秒                   | 5.5秒          | 35.3cm        |
| 合計  | 男 76.0歳  | 14人      | 126.2   | 69.3 | 25.5kg  | 24.2kg | 3.9秒      | 3.9秒  | 24.3cm                   | 12.4秒                   | 5.2秒          | 27.4cm        |
|     | 女 78.0歳  | 181人     | 130.0   | 71.0 | 18.9kg  | 17.7kg | 13.5秒     | 14.7秒 | 31.2cm                   | 9.0秒                    | 4.0秒          | 40.5cm        |
|     | 計 78.3歳  | 195人     | 129.5   | 70.7 | 19.4kg  | 18.0kg | 12.6秒     | 13.5秒 | 30.7cm                   | 9.3秒                    | 4.1秒          | 39.1cm        |
|     | 前回 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        |

男性21人、女性93人、計114人の利用者にアンケート実施。その結果は、

問1 がんじゅう教室を利用して、何か変化はありましたか？

痛みが緩和された → 57人    生活にハリが出た → 55人  
筋力がついた → 51人    病院に行く回数が減った → 40人

問2 ストレッチ、筋トレを交えた体操は効果があると思いますか？

→ 102人の利用者が“はい”と解答しました

### 利用者の声

日々、教わった筋トレ体操を継続することによって、太もも、ふくらはぎの筋力もアップ、教室が休みの日は自宅で、体操を実践しています。転倒予防、健康維持に繋がりが、明るく夢のある老後を過ごせと思っています。

(佐敷がんじゅう教室利用者－女性)



# 赤い羽根共同募金

あたたかい 皆さんの気持ちが・・・活動の原動力

目標額 **7,694,000円**

赤い羽根募金は、10月1日から12月31日まで、募金運動が展開されます



地域の皆様のご理解とご協力をお願いします

未来の福祉専門職育成のため、南城市社協では、社会福祉援助技術現場実習を受け入れています。今年は、4名の実習生がそれぞれのテーマをもち日々実習に励んでいます。



沖縄国際大学 総合文化学部  
人間福祉学科 平田 弓華

今回、12日間の日程で実習させて頂きました。実習中は、ボランティア研修会や、助成事業審査会等といった様々な事業に参加でき、貴重な時間が過ごせました。その中でも助成事業審査会では地域のニーズについて福祉に精通している審査員の方々が1件1件時間をかけて審議し、様々な視点からニーズを見ている姿が印象的でした。机上で地域福祉について学んでも現場実習で学ぶことが多くこの経験を今後の学習に活かしていきたいです。お忙しい中、実習を受け入れて下さりありがとうございました。



沖縄国際大学 総合文化学部  
人間福祉学科 兪 兵

今回初めての实習を南城市社協で受け入れてもらい緊張感で戸惑いもありましたが、社協内の職員の関わりの中で笑顔と親切心を頂きながら励むことができました。中国出身の私ですが沖縄に留学でき福祉に関する科目を学び、社協が実際に行っている事業や運営方法も理解できました。特に印象に残っているのが「市民ワークショップ」に参加でき、各地域の人々と直接話し合う機会があり非常に勉強になりました。今後、社会福祉士を目標としてこの実習で学んだことを活かしていきたいと思っています。実習を受け入れて頂き心から感謝しています。本当にお世話になりました。ありがとうございます。



琉球リハビリテーション学院  
社会福祉学科 花城 英征

多様化する社会問題がある中で、解決のキーワードとして「地域福祉」が注目されていますがその核となる、社協と行政が一体となって取り組んだ「いきいき南城しあわせプラン」を策定した南城市社協の活動に強く興味を抱いて実習を希望しました。実習はまだ始まったばかりで、「助成事業審査会」への参加、「子育てサポーター養成講座」の受講等地域のニーズ把握やボランティア活動の支援方法といった社協ならではの事業を学ばせて頂きました。残りの実習時間も実りあるものにしていけるよう努力していきます。



琉球リハビリテーション学院  
社会福祉学科 松川 幸樹

地域福祉の中核として活動している社協で実習することになり、地域に根ざした福祉について学んでいます。助成金の審査会に参加する機会があり審査員に中学生が参加していたのには驚きでした。福祉の向上は生活全般に関わる事で中学生の視点も取り入れた南城市の福祉のあり方に感銘を受けました。この経験を活かし社会福祉士として社会に貢献できたらと考えています。短い期間ではありますが、南城市の皆さんよろしくお願いします。



# ボランティア情報



平成22年度 南城市ボランティア活動推進校研修会

8月12日(木)、市内のボランティア活動推進校のボランティア担当教諭や福祉教育に関わる教諭とボランティア委員会やJRC委員会の生徒が一堂に会し、障がい者福祉に対する共通認識を深めることを目的として研修会を開催しました。

教諭を対象に発達障がいについて「NPO わくわくふれんど(吉本由美子代表)」と「さぼーとせんたー」代表の小浜ゆかりさんが講話を行いました。また、知的障害者授産施設「つきしろ学園」、知的障害者更生施設「玉川園」、「鶴生の叢」の施設を訪問し、知的障がい者への理解を深め利用者の作業を見学しました。生徒たちはワークセンター南城の各4作業所に分かれ、利用者と楽しく交流しながら作業を体験しました。障がいを持つ人と地域で共に暮らしていくことを改めて考える研修会となりました。

## 使用済み切手で ちょこっとボランティア!

平成21年度南部地区社会福祉連絡協議会の「ちょこっとボランティア」活動で集められた使用済み切手や書き損じハガキが、合計21,910円のお金に換金することができました。換金されたお金は平成21年度事務局(豊見城市社協)の推薦する「豊見城市ボランティア連絡協議会」に寄付され活動に役立てられることになりました。使用済み切手等の収集活動にご協力いただきありがとうございました。南城市社協では、随時受け付けていますので、今後もお気軽にお寄せください。

## 南城市子どもまつりでボランティア大活躍

7月25日(日)、「第5回南城市子どもまつり」で、大勢のボランティアや団体の皆様がそれぞれのコーナーを盛り上げてくださいました。子どもまつりを支えてくださった皆様ありがとうございました。

### ●協力していただいた団体(順不同)

(株)東部電気土木、島尻消防本部、日本自動車連盟沖縄支部(JAF)、井上愛犬訓練所、NPOヨナグニウマふれあい広場、南城市青年会、南城市体育指導委員、鼓衆龍心、市内各保育所(園)、古武道太鼓集団「風の舞」南城市支部、子供三線サークル、シュガーホールジュニアコーラス、南城市民生委員児童委員連絡協議会、大学生・専門学校生ボランティア、知念中ボランティア委員会・玉城中ボランティア委員会・大里中JRC委員会、玉城小ボランティア委員会



(株)東部電気土木の「はたらく車」ボランティアの皆さん

## 南城市老人福祉センター草刈り ボランティア4団体の皆さん

## ありがとう



「施設を利用しているので、当然さあ～」さしき健走会20周年記念事業を前に草刈をする副会長の楚南さん。



毎週利用しているグラウンドゴルフ愛好会会員の外間さん。



ゲートボール大会を前に佐敷ゲートボール協会会長の山城さん、外会員の皆さん。



毎年5月実施の老連佐敷支部会員の皆さん。

# 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      |
|------|-------|-----------------------------|----------|----------|
|      | 7月26日 | 扇設計 玉城清 様                   | 100,000円 | 一般寄付金として |
|      | 7月26日 | 農業生産法人 (有)豊<br>代表取締役 金城政枝 様 | 120,000円 | 一般寄付金として |

| 香典返し | 期日    | 寄付者芳名       | 寄付金額     | 備 考             |
|------|-------|-------------|----------|-----------------|
|      | 6月30日 | 玉 城 光 子 様   | 50,000円  | 故夫 幸雄様の香典返しとして  |
|      | 7月13日 | 宮 城 榮 潤 様   | 50,000円  | 故姉 ハツエ様の香典返しとして |
|      | 7月29日 | 嘉 数 太 二 郎 様 | 50,000円  | 故妻 絹江様の香典返しとして  |
|      | 8月10日 | 仲 本 勝 利 様   | 50,000円  | 故母 トミ様の香典返しとして  |
|      | 8月14日 | 町 田 宗 光 様   | 50,000円  | 故母 トヨ様の香典返しとして  |
|      | 8月17日 | 平 良 正 光 様   | 50,000円  | 故父 亀尚様の香典返しとして  |
|      | 8月19日 | 照 屋 敏 子 様   | 100,000円 | 故夫 盛通様の香典返しとして  |
|      | 8月26日 | 屋嘉部 初 枝 様   | 50,000円  | 故夫 稔様の香典返しとして   |

## ひとりで悩まないで!! 気軽に電話してください。南城市地域活動支援センター ☎ 880-0576

★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  
ふくふく相談は南城市社会福祉協議会の本所・各支所で行っています。

★生活福祉資金貸付相談（随時行います）

★法律相談（要予約）……毎月第1第3木曜日 / 時間：午後2時～4時

相談員：照屋盛宏（元調停員） 上原浩一（司法書士）

法律相談開設日：9月16日（木）知念 10月7日（木）佐敷  
10月21日（木）玉城 11月4日（木）大里

★こころとからだの健康相談

健康相談開設日：毎週火曜日・金曜日 / 時間：午後1時～5時  
開設場所：南城市地域活動支援センター 電話：880-0576



現代社会ではストレスにより、  
こころとからだに不調をうったえる方が多くなっています。  
あなたやあなたの大切な人は大丈夫でしょうか……？  
悲しい、憂うつ、気分が沈む。  
好きなこともやりたくない。  
食欲減退・睡眠障害・倦怠感などで調子が悪い場合、  
気軽に相談下さい。

## 南身協講座受講生・囲碁将棋大会参加者募集

- 南城市身体障がい者福祉協会・文化部会（就労勉強会）よりマイバック作りと、しっくりシーサー作成講座を予定しています。また、囲碁将棋大会も予定していますので、あわせて参加者を募集します。

| 講座/大会名                  | 定員  | 実 施 日                                                          | 受講費                  | 場 所                    |
|-------------------------|-----|----------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------|
| ① エコクラフト<br>マイバック<br>作り | 20名 | 9月24日（金）25日（土）<br>28日（火）10月1日（金）<br>2日（土）5日（火）<br>14:00から17:00 | 会員 500円<br>一般 1,000円 | 老人福祉<br>センター<br>（佐敷）   |
| ② しっくり<br>シーサー<br>作り    | 5名  | 10月12日（火）～<br>16日（土）<br>14:00から17:00                           | 会員 500円<br>一般 1,000円 | 垣花<br>398番地<br>つきしろ地域  |
| ③ 囲碁将棋<br>大会            | 70名 | 10月17日（日）～<br>9:00時集合                                          | 1,000円               | 南城市社会<br>福祉協議会<br>（大里） |

対 象 ①②③ 成人 障がい者歓迎

申込方法 事務局へ電話で申込

申込期間 ①② 9月7日（火）～21日（火）、③ 10月1日（金）～10月15日（金）

受付時間 9時～18時

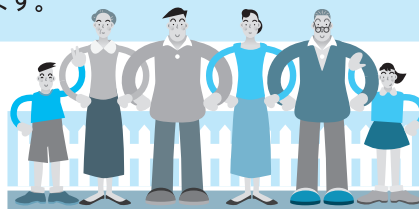


申込／問い合わせ：南城市身体障がい者福祉協会  
携帯番号：090-6860-1298（我喜屋）  
受付時間：9：00～18：00

## 第3回 地域交流事業

# ふれあいの広場

南部福祉保健所管内にある地域活動支援センター等、7事業所に通う障がい者の作成した作品展示、活動発表、ミニコンサートを行います。地域活動支援センターの作品づくり体験コーナーもあります。みなさまのご参加を心からお待ちしています。



日時：平成22年10月8日 金曜日 正午から午後3時まで  
場所：西原町中央公民館

問い合わせ 南部福祉保健所 TEL：889-6945



屋比久 隆 宴 代

りょう た ろう み き さ き  
遼太郎(11歳) 美希(7歳) 咲希(1歳)

〔南城市知念字安座真〕



No.29

今回の我が家の子育てに登場してくれたのは屋比久さん一家です。夫婦共働きでおじいちゃんおばあちゃんと協力し、子育てしています。

#### 子育ての役割分担は？

下の子は母親、上の2人を外出に連れ出すのはほとんど父親…かな？インフルエンザとかでなかなか遊びにチビは出掛けていないですね。



#### 子育て中で一番印象に残っている出来事は？

咲希でいえば意志疎通ができるようになった時です。昨日できなかった事が今日にはできるようになった時ですね。

#### 子育てで大事にしている事は？

- ・時間より内容を大事にしています。夫婦共働きで、夜はおじいちゃん、おばあちゃんにお願いすることも多い為、遊びの内容を充実させようという考えです。
- ・自分でやりたい事は一応させてみる。(ケガはしないように見守りながら)
- ・子供に対しての怒り方。

#### 我が子に願うことは？

健康第一。優しい子になってほしいです。

#### 奥様からご主人に一言

忙しい中、いつも協力してくれてありがとうございます。これからもお互い体に気をつけて頑張りましょう。



#### もとしの7ポイント



## トレーニング

～くんだふくらはぎ編～

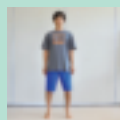
人間はふくまーみ（心臓）がドッキンドッキン動いて、血液を全身に送っています。この血液が酸素を運んだり、栄養素を運んだり大切な役割をしています。

立ちっぱなしや座った状態を続けると、くんだや足がむくみますよね？

血液の循環が滞っている恐れがあります。

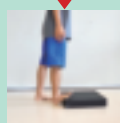
カラダ（筋肉）を動かすことにより、末端に溜まっている血液をふくまーみに戻し、血液の循環をよくする効果があります。

くんだ運動をして、ふくまーみの負担を軽減、足のむくみ解消♪



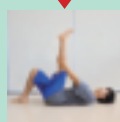
#### ・くんだ筋トレ

バランスをとりながら、かかとを上げてつま先立ち3～5秒止めて、ゆっくりかかとを下ろします。



#### ・くんだストレッチ

段差に親指の付け根あたりを乗せてつま先に体重を乗せます。10～20秒止めましょう。



#### ・くんだマッサージ

仰向けになり、脚を上げて、くんだの付け根をつかみふとももに向かってさすります。

運動は目的があって行うものです。  
楽しみながら続けましょう！

▲今年の夏は非常に暑い。そう感じているのは私だけでしょうか？美ら島沖縄総体に始まり全国の高校生がそれぞれの種目で日頃の練習成果を発揮しての熱戦。

▲それと何といっても第92回全国高校野球選手権大会で史上6校目となる春夏連覇の快挙を成し遂げた興南高校球児たちの大活躍。一戦一戦に強く、たくましく圧倒的な勝ちっぷりでピンチにも落ち着いて対処している姿に感動し勝利する度に元気をもらいました。県民の夢である深紅の大優勝旗が我如古主将に渡った時は鳥肌が立ち思わず涙していました。

▲「逆境と友達になる」「なんくるないさじゃ何ともならない」「手の届く努力を毎日やる」等日頃の生活の大事さ。たくさんさんの感動、大きな夢をありがとう。そして大変おつかれさまでした。

編集後記