

ふれあいネットワーク



南城市 社協だより

No. 30

2010 November



大里いきいきデイサービスセンターでは、10月18日から23日の6日間で延べ60名の利用者の皆さんが、社会見学の一環として、「道の駅いとまん」へ出かけショッピングをしました。利用者から「今日の夕ごはん何にしようかねえ?」。店主から「いとまんかまぼこおいしいですよ!!」などと和やかな雰囲気の中で行われていました。

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

発行



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11月5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

身近な食材で食生活改善

～高齢者食生活改善事業～



▲手登根



▲小谷



▲古堅



▲嶺井

平成二十二年度の南城市高齢者食生活改善事業が各地域のミニデイサービ
スを利用して実施されています。この
事業は、高齢者がより身近な食材を活用
し、調理実習を実践することで、高齢者
自身の食に対する興味・関心を持たせ、
食生活の改善と意識の高揚を図ること
を目的としています。

南城市食生活改善推進協議会の指導
の下、ミニデイの利用者及びボラン
ティアさんが身近な食材を活用して新
しいメニューに挑戦、調理実習を楽し
んでいるようでした。

調理が終了して試食する際に、食生
活改善推進協議会のヘルスメイトの皆
さんから、料理と食生活で気をつける
べきこと等の説明がありました。参加
した皆さんからは、家庭菜園で作って
いる野菜も活用できるのでとてもよ
かったとの感想も寄せられました。特

にハンダマ入りのご
飯はあまり食べたこ
とがなかったので、
これから家でも試し
てみたいとの声が多
く聞かれました。



ふるさと訪問 グループホームとの交流会



▲大城ミニデイ・東雲の丘グループホーム交流会

大城区ミニデイ
の皆さんと、東雲の
丘グループホーム
との交流会が去つ
た七月二十二日に
大城公民館で開催
されました。

東雲の丘グルー
プホームに入所し
ている大城区出身
の方がいることで、

この交流会が計画されたもので、当日は多くの皆さんが交流会を楽しみにしていたようです。

若い頃から仲良しだったという方もいて、当日は二人で写した写真を持ってきて懐かしい昔話に花を咲かせていました。最初は緊張していましたが、ミニデイ利用者の皆さんの温かい歓迎で表情も和らぎ、とても和やかな交流会になりました。

他にも市内のミニデイでグループホームとの交流会が計画されていて、久しぶりに自分の生まれ島ふるさとを訪問できると喜ばれているようです。



▲高宮城ミニデイ・しらゆりの園グループホーム交流会



「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」採択書交付式



9月10日、市総合保健福祉センターで「南城市社協フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業」の事業採択書交付式を行い14団体の代表者らが参加しました。

同事業に市内の26団体から応募があり、地元の中学生2人を含む審査員7人による審査会で14団体（事業）への採択を決定いたしました。この事業は、赤い羽根共同募金を活用し、地域福祉の向上を図るために取り組む事業を支援することを目的に行われます。



採択された14団体の代表者ら

これからは、安心して利用できる

富祖崎区（屋良幸弘区長）は、赤い羽根共同募金の配分金を活用しての「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」でミニデイサービス利用者等が不便をきたしていた区公民館のトイレ改修工事を行いました。ミニデイサービスでみんなと過ごす、ひと時がとても楽しいと毎回、夫婦で参加している仲村安正さん（81歳）は、「公民館のトイレは、和式トイレで利用出来なかったが、これからは安心して利用できる」と笑顔で話していました。

屋良区長は、「この2、3年区内での募金活動も大変厳しくなっている。今回の改修工事と赤い羽根共同募金をともに周知していきたい」と話していました。また、同公民館では、11月21日（日）興南高校野球部の我喜屋 優監督の講演会などが行われる『秋の文化祭』を開催する。



新しいトイレ

赤い羽根共同募金配分金事業



ミニデイサービスで楽しむ仲村夫婦

平成22年度 南城市知念民児協 「交流研修会」

10月6日から8日にかけて、南城市知念民生委員児童委員協議会で、他の民生委員活動を学ぶとともに、見聞を広め、資質の向上と活動の強化を図ることを目的に交流研修会を石垣島で開催しました。

石垣市民児協との交流会では、お互いの活動報告や諸活動に対する意見交換があり、『災害時一人も見逃さない運動』について、要援護者（独居老人、障がい者等）の方を地域の方が知っていることが大切であり、それを共有できるようにすることが重要であるなど、たくさんの意見交換が行われ、充実した交流ができました。施設見学では、「石垣市ファミリーサポートセンター」の事業内容や石垣市で最初の地域密着型介護施設「あかゆら」を見学し、南城市との違いに驚いていました。



JAおきなわ大里支店女性部 手づくりみそ寄贈

JAおきなわ大里支店女性部（城間安子部長）より、大里地区独居高齢者宅（80歳以上）へ手づくりみその寄贈がありました。

寄贈された手づくりみそは大里民生委員より独居高齢者宅へ届けられます。

例年年末に寄贈されているこの事業は、今年で21回目!!

心温まる贈り物に笑顔で「ありがとう」「このみそが一番さ〜」と対象者も喜ばれました。



南城市

頑張る親子サポート事業

南城市社会福祉協議会では、ひとり親家庭等（母子・父子及び養育者家庭）を対象に育児や仕事などを支援するためファミリーサポート事業の利用料の一部を赤い羽根共同募金の配分金から助成し、子育ての負担軽減を図ることを目的に「南城市頑張る親子サポート事業」を実施します。

期日 平成22年10月1日～平成23年3月31日

対象 南城市内のひとり親家庭等（母子・父子及び養育者家庭）

内容 ファミリーサポート事業の利用料一部負担（1時間＝500円）

連絡先 南城市社会福祉協議会（本所）

882-8861



子育て支援グループ

結成

「南城ファミリーサポートえがお」

10月6日（水）に「ファミサポネットおきなわ那覇・南部センター」に登録している南城市の会員を対象に「子育てサポーターの集い」を開催しました。

その中で、市内の対象者への支援と、講座受講者の意識の向上を図るうえで、子育て支援グループを立ち上げたいとの声に賛同いただき、子育て支援グループ「南城ファミリーサポートえがお」が結成されました。

今後はファミサポネットおきなわと連携をとりながらグループでの活動も行っていきます。



歳末たすけあい運動

まごころ あい
あなたの真心 ♥ あったか愛
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22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共同募金委員会では「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の方々のため、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共同募金委員会
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





子育てサロンのご案内

妊婦さんも、おとうさんも、おばあちゃんも参加OKです。
いろいろな子育て情報を交換し楽しい時間をすごしませんか。

▶みんなで楽しく遊ぶ(大里)



毎月第2・第4木曜日 10:00~12:00
南城市総合保健福祉センター(大里)
連絡先: 882-8861

毎月第2・第4金曜日 10:00~12:00
南城市老人福祉センター(佐敷)
連絡先: 947-3233



「ふれあいの広場」で交流深める

~第3回地域交流事業~



去る十月八日(金)、西原町中央公民館にて「第三回地域交流事業 ふれあいの広場」が開催されました。この事業は南部福祉保健所管内の精神障がい者が、地域で安心して暮らすことができるよう社会参加の促進を図るため、地域住民に対し地域活動支援センターにおける当事者の創作活動等を発表することにより、地域住民の精神障がい者への理解を深め精神保健福祉に関する普及啓発を図ることを目的に実施されました。南城市からも地域活動支援センター野の花の利用者十五名が参加し、司会や体験者発表を行いました。また会場では各地域活動支援センターの販売ブースも設置され、野の花はちんすこうや手工芸品の販売を行いました。当日は南城市民生委員児童委員の皆さんも多く参加し、温かい雰囲気が会場を満たしていました。

就労継続支援B型事業所 ワークセンター南城市

就労意欲のある障がい者に対して、障害者自立支援法などに基づく就労継続支援サービスを行い、生産活動その他の活動の機会を提供することを目的とした事業所です。

南城市自立支援センター

☎94814148

営業日・月~金

午前8時30分~午後5時30分

ワークセンター南城市 たまぐすく

ワークセンター南城市 さしき

ワークセンター南城市 ゆり

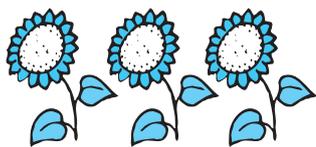
ワークセンター南城市 たんぽぽ

利用者募集!!

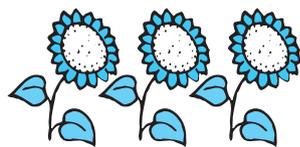
体験実施・見学歓迎お気軽に

ご相談ください





ボランティア情報



中学生ボランティアが 募金活動

「24時間テレビ愛は地球を救う」

八月二十九日(日)夏休み最後の日曜日、市内のボランティア活動推進校4中学校の生徒たちと先生方がボランティアで募金活動をしました。これは沖縄テレビ放送株式会社の依頼による、二十四時間テレビチャリティーの街頭募金活動です。生徒たちは夏の日差しに負けない大きな声で、マックスバリュ佐敷店で募金を呼びかけたところ、たくさんのお客さんが快く募金に協力してくれました。

集まった募金はお年寄りや障がいを持つ人の福祉車両、地球環境保護支援、国内外の災害支援援助、海外医療援助等に使われています。



▲募金活動を頑張った生徒たち

音訳サークル アイイおおざと



助成金で音訳機器を購入

音訳とは、目が不自由で字を読むことが困難な方や、活字では情報を得ることが困難な方へ声で情報をお届けすることを言います。
アイイおおざとが、平成九年から続けてきた音訳ボランティア活動が太陽生命厚生財団に認められ助成金(三十四万円)を獲得し、録音テープのCD化に向けた新機器を購入することが出来ました。
アイイおおざとの会員の皆さんは「これからも利用者の皆さんに聞いてもらえる内容で録音していきます。」と笑顔で答えています。

ボランティアしませんか？

「年末お掃除ボランティア」

南城市社協では、独居高齢者や障がい者の住居年末清掃を12月に予定しています。そこで、住居のガラス拭き、掃除をしてくれる方募集します。

「ペットボトルキャップ分別ボランティア」

環境保護を目的に集められるペットボトルキャップを分別してくれるボランティアを募集します。簡単な作業です。一月に1回1時間程度の時間をボランティアしませんか？

ボランティアとは、社会をより良くしていくための活動を自発的に行うことです。周囲の人や地域、自然環境のために自分は何がしたいのか？と考えてみませんか？

「やろう!」「やりたい!」と思う気持ちが一番大事なことです。



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22日	新屋 富美 様	30,000円	85歳祝記念寄付金として
	9月24日	嶺井 ヨシ 様	30,000円	トーカチ祝記念寄付金として
	9月27日	勢理客 千代 様	30,000円	トーカチ祝記念寄付金として
	9月30日	(有)愛地モータース 代表取締役 城間誠治 様	200,000円	会社創立40周年記念寄付金として
	10月15日	仲里 譲治 様	150,000円	母 キクエ様のカジマヤー祝記念寄付金として
	10月18日	大城 善之助 様	50,000円	トーカチ祝記念寄付金として
	10月19日	上原 謙治 様	50,000円	母 ハル様のカジマヤー祝記念寄付金として

香典返し	期日	寄付者芳名	寄付金額	備考
	9月1日	高江洲 八重子 様	50,000円	故夫 順義様の香典返しとして
	9月15日	比嘉 邦子 様	50,000円	故義母 カメ様の香典返しとして
	9月28日	糸満 甫子 様	30,000円	故夫 辰雄様の香典返しとして
	10月5日	知念 弘樹 様	50,000円	故妻 智子様の香典返しとして
	10月6日	勢理客 安彦 様	50,000円	故母 ミツエ様の香典返しとして
	10月8日	神里 ハナ 様	50,000円	故夫 福栄様の香典返しとして
	10月13日	上原 健隼 様	50,000円	故母 スミ様の香典返しとして
	10月19日	宮城 吉男 様	50,000円	故母 カマテ様の香典返しとして
	10月22日	座間味 初子 様	30,000円	故母 中村フミ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。☎ 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。

★法律相談（要予約）……毎月第1第3木曜日 / 時間：午後2時～午後4時

相談員：照屋盛宏（元調停委員） 上原浩一（司法書士）

法律相談開設日：11月4日（木）大里（南城市地域活動支援センター野の花） 相談員：上原浩一

11月18日（木）知念（南城市知念社会福祉センター） 相談員：照屋盛宏

12月2日（木）佐敷（南城市老人福祉センター） 相談員：上原浩一

12月16日（木）玉城（南城市福祉センター） 相談員：照屋盛宏

※ 法律相談の予約は南城市社会福祉協議会本所及び各支所で受け付けております。

※ 法律相談は1日3件までの対応となっております。

※ 法律相談の予約は法律相談開設日の午前11時までの受付となっております。

★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～午後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。



神里 英和 涼子

優輝(6歳) 桃花(4歳) 佳汰(3歳) 颯佑(6ヶ月)

〔南城市大里字大城〕

我が家の子育て

No.30

結婚して何年目ですか？

7年目です。妻に「結婚してから妊娠しかしてないんだけど…。」と言われました。(笑)

子育ての役割分担は？

母親が絵本の読み聞かせ、歌や手遊びを教え、父親は体力を使う遊びを一緒にしたり、遊ぶ時のルールを教えています。ちなみに、しかる時は父親で慰め役は母親です。



子育て中で一番印象に残っている出来事は？

「子は親の鏡」とよく言ったもので、子供達の言動を見聞きしては、私たちの言動もよく反省させられます。

子育てで大事にしている事は？

子供達のことを親だけで決めるのではなく、子供達と話し合っ

て決めること。
また、人の痛みがわかるように「自分が他人にされて嫌なことは他人にするな!! 自分が他人にされて嬉しいことを他人にしなさい。」と教えています。

我が子に願うことは？

勉強も大切だけど友達をたくさん作って明るく楽しい人生を送ってね♥

奥様からご主人に一言

仕事から帰って疲れているはずなのに、子供たちのお風呂や面倒をみてくれていつも助かっています。ありがとう♥
これからも体に気をつけてサポートよろしくお願いします!

ご主人から奥様に一言

毎日家事や子供達の面倒をみてくれてありがとうございます。お陰様で仕事に集中して頑張ることができます。今よりも明るく楽しい家庭になるようにみんなで頑張っていこうね。



もとのワンポイント トレーニング

～男 壘 編～



オッス! 男ならTシャツが似合う厚い胸板にしたいですか?

今回は、胸のトレーニング。プッシュアップ(腕立て伏せ)を紹介いたします。

カラダの中でも大きい胸の筋肉は、鍛えると代謝も上がり、ダイエットの効果も抜群です。

女性のカラダは、男性のようにがっしりと筋肉がつくわけではなく、筋トレをするとメリハリのきいたカラダになるので、女性の方も心配しないで実践することをオススメします。

スタート姿勢



・膝をつきます。手の位置は、肩幅よりも広め、頭と手の位置が正三角形になるように置きます。
頭からお尻がまっすぐになるよう体幹を安定させます。

動作位置



・頭からお尻はまっすぐを意識しながら、ゆっくり肘を曲げます。
体重が胸の筋肉に乗るようなイメージで、1～2秒キープします。
体重を押し返すように、息を吐きながら、スタート位置に戻ります。

バリエーション



・余裕がある場合は、膝を伸ばして足をつけましょう。
頭から足がまっすぐを意識して、上記のように繰り返します。

※10～20回繰り返し、余裕があれば、少し休憩を入れて、2・3セット行いましょう。
腰、肩が痛い場合は控えるようにしましょう。

編集後記

▲猛暑もようやく過ぎつゝ、しのぎやすい季節となりました。私は、体力づくり、健康づくりでジョギングをしています。楽しく走っていると心地よい風が吹いて、走り終えた後は、さわやかな気持ちになります。

運動不足な方は、手軽にできるウォーキングなどで運動をしましょう。生活習慣病やメタボリックを予防するだけでなく、美容にも効果があり、ストレス解消にもなります。

▲地域の公民館、福祉センターで実施されているミニデイサービスやがんじゅう教室で、体操、レクなどに取り組んでいるみなさんは、いつも若々しく笑顔いっぱい、魅力的な方々ばかりです。健康は、一番大切なものです。本人だけでなく周りも明るくします。健康は自分で守りましょう。運動をして、健康長寿・幸せ長寿のまち南城市をめざしましょう。(m)