

一人ひとりを大切に ともに支え ともに生きる 共生のまち

南城市

お 社協だより



2015. January
No.55

平成27年
1月1日発行

2015年 未年

知念吉富の永吉ヲミさん
(夫正8年生まれ)
「そりゃ〜長生き
することさあ〜」



あなたの夢は
なんですか〜

大里南風原の玉城未さん(夫正8年生まれ)
「今のままで充分よ〜」



福祉豆知識

南城市内の一部地域ではアパートの建設ラッシュがあり、若年層の人口増加が見られる一方で、1年間に赤ちゃんかひとりも生まれないなど、高齢化が急速に進んでいる地域もあります。しかし、高齢化率が高いからといって悪いわけではありません。高齢者が多くてもお互いが変化に気づき、それを周りに伝え、そして解決していくという、支え合い体制ができていけば安心・安全に生活ができるのです。それが地域の**福祉力**と言われています。地域の公民館で実施されているミニデイは、まさにその一翼を担っています。ミニデイを休む方がいると自宅を訪問したり、体調の悪い人がいると周りの人に声をかけたりと、お互いができることを自然とやりこなしています。ありがたいことです。あなたも地域のミニデイをのぞいてみませんか？そんな「絆」や「つながり」を感じとれるすてきな場所です。

南城市内の自治会でミニデイを実施している地域は何ヶ所
①34ヶ所 ②57ヶ所 ③62ヶ所《答えはどこに隠れています》



新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

旧年中は、本会の事業活動に対しまして、区長・自治会長、民生委員・児童委員、企業・団体、ボランティアなど、多くの皆様のあたたかいご理解と、社会福祉活動への積極的なご参加により市民福祉の向上が図られましたことに対し、心より感謝申し上げます。

さて、近年における社会・経済情勢は依然として厳しく、社会福祉を取り巻く環境も厳しさをまして福祉課題は山積し、福祉ニーズは複雑多様化しており、地域福祉のより一層の充実が求められています。

私ども南城市社会福祉協議会では、これからも市民相互の支え合いや、良好な人間関係の確立を基本とする住民主体の地域福祉活動を積極的に展開し、「一人ひとりを大切に、ともに支え、ともに生きる共生のまち・南城市」の実現に向け、役職員一同一丸となって取り組んでまいります。今後とも市民皆様の変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、平成27年が市民皆様にとりまして幸多い年でありますことをご祈念申し上げ、新年のごあいさつといたします。



南城市社会福祉協議会
会長 阿嘉 広雄

南城市社会福祉協議会

(役員)

副会長 呉屋善永
会長 阿嘉広雄

理事 照屋盛宏
理事 玉代勢兼勇
理事 玉城正光
理事 照喜名城智
理事 中本安照
理事 新潮平隆
理事 屋宜哲司
理事 大城宏光
理事 玉城宏光
理事 小谷肇
監事 前田善清
監事 平田和



じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根募金(街頭募金)

市内の4中学校と向陽高校の生徒の協力により「赤い羽根募金」街頭募金を実施しました。小さいお子さんから、高齢者の方まで、たくさんの方からあたたかい募金が寄せられました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

総額107,351円



社協会費加入追加報告

戸別会費		
字名	加入世帯	金額(円)
第2大里グリーンタウン	15	7,500
稲嶺区(追加分)	1	500

賛助会費	
職場名	金額(円)
南城市社会福祉協議会(評議員)	16,000
" 非常勤職員(追加分)	5,000
船越小学校	3,000

特別会費	
事業所名	金額(円)
(有)光和エンジニアリング	10,000
我喜屋石油設備	5,000
榊なかむら食品	5,000
(有)島尻技研	5,000
(有)沖縄化成工業	5,000



明けましておめでとございます! 今年もよろしくお願ひします



南城市 老人クラブ連合会

会 長 中本 安照
会 員 数 2,076名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

ずばり「人の和」です。お互いが個性の違いを認め合い協力できる体制づくりをすることです。

今年又は今後の抱負を教えてください

会員の増強の推進と会の活性化を図ることです。新加入者が少なく、活力に満ちた活動ができない状況です。できるだけ、会員の意識を高め、老人クラブは楽しい集団であることを理解させるとともに、会の活性化を図るためにリーダー養成をしていきたいと考えています。



南城市民生委員・ 児童委員連絡協議会

会 長 玉城 恒夫
会 員 数 85名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

先輩委員が新任委員と一緒に活動する中で、時間をかけて相談や支援のあり方を伝えていくこと。

今年又は今後の抱負を教えてください

委員自身の悩み・課題を語ってもらう機会を作ったり、事例検討会をおこなったり、日頃から相談できる雰囲気づくりや、委員同士が交流し、親睦を深めることに今後も配慮していきたいと考えています。



南城市 手をつなぐ育成会

会 長 知花 昌徳
会 員 数 60名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

知的障がいのある人たちとその家族が安心して暮らせる社会に向けて、市民や関係機関と親しく手をつなぐ。

今年又は今後の抱負を教えてください

会員相互の親睦と融和及び資質の向上を図り、福祉施策の周知と啓発活動等を行う。今後もより4支部の結束を深め、活発な育成会活動を展開することにより、知的障がい者の自立と社会参加を図り、福祉の向上に寄与したい。



南城市 身体障がい者福祉協会

会 長 屋比久 一男
会 員 数 79名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

会員の自立と福祉の増進そして会員相互の親睦を大事にして、全員が元気で会活動に参加できるようにすることです。

今年又は今後の抱負を教えてください

障がいを抱える人の社会参加や権利擁護、居場所づくりを目指し頑張っていきます。会員の親睦を図るためさまざまなスポーツ大会やイベント等への参加もしています。できるだけ会員を増やすために、広報活動も積極的に進めていきます。



南城市精神療養者 家族会(月桃の会)

会 長 西銘 常子
会 員 数 正 会 員 14名
賛 助 会 員 29名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

会員同士の親睦を図り、精神療養者の家族が孤立することなく住み慣れた地域で安心して暮らせることを目的としています。

今年又は今後の抱負を教えてください

常に療養者の良きパートナーとして、一緒に歩み会員(仲間)の輪を大切に心の和む活動を念頭に置いて、会員同士が気軽に集い、語り合い、お互いに励ましながらいしい知識・情報を得、認識を深める場にしていきたいと思ひます。



南城市母子寡婦福祉会

会 長 上地 寿賀子
会 員 数 224名

会を運営するにあたり一番大事にしていること

ひとりで子育てや家計を背負っているひとり親世帯の自立支援やメンタルケア、子ども達のサポートを大事にしています。

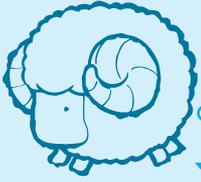
今年又は今後の抱負を教えてください

明けましておめでとございます。今年の干支「未」の特徴は、群れを成して行動するため家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされています。本会も更に社協や行政、地域と連携を深め家族が安泰できるように努めてまいります。

未 年 年 男 年 女 の み な さ ~ ン

表紙のお2人もあわせて総勢17名の『未』年生まれの皆様にお話を聞きました。

聞かせて下さいあなたの夢!



平成 15 年 生

警察官です!



福地 瑠起さん

保育士で〜す♪



知念 未袖さん

昭 和 6 年 生

長生きして、しっかり歩くこと



森田 ユキさん



子や孫に手作りのフルーツをあげたい!できれば結婚したいなあ〜

知念 正吉さん

昭 和 42 年 生

お店(カフェ)でいろんなイベントを企画してみたい!



天願 礼子さん

10年前の体重に戻しカッコいいお父さんを目指します。



上地 和信さん

長生きして、これからもミニデイに参加したい!



大城 春子さん

家族全員で旅行したい。愛情込めて作った自家製野菜を食べて家族全員が健康になれるように!

昭 和 18 年 生

尊敬できる方と結婚したいなあ



花城 美沙姫さん

ずばり!目指すはイケメン体育教師



勢理 客一誠さん



東恩納 盛敏さん

踊りが上手になりたい



城間 トシ子さん

平 成 3 年 生

昭 和 54 年 生

年に1・2回は旅行がしたいなあ。ちょっとわがままかしら?



當山 政子さん

夢は日本全国のマラソンを走りたい



大城 全信さん

夢を見つけること!家族が健康で笑いが絶えなければオールオッケー!



當山 拓哉さん

夢は子どもの夢が叶うこと



玉城 和歌代さん



～プロに学んだ介護術～ 平成26年度「介護入門講座」《ナイト》修了



高齢者擬似体験中

参加者の声

- ・簡単にできるベッドから移乗方法が分かった
- ・腰痛防止に効果的な介護術を覚えてもらった
- ・物忘れと認知症の違いが分かった
- ・80歳の母の介護に役立てそう
- ・高齢者擬似体験を通してはじめて不自由さを実感した

南城市内に住む在宅介護やボランティアに関わる方々を対象に、今後の活動に役立つ知識・技能を学んでもらおうと南城市総合保健福祉センターにて「介護入門講座」を11月4日から12月3日まで(全5回講座)を、今回は受講者のライフスタイルに併せて平日の夜間に開催しました。

参加者には介護福祉施設等に勤務する方や介護について初めて学ぶという方もいて「介護」についてより一層考ええてもらえる講座になりました。



ベッド上での介護



ベッドから車イスへ移乗



介護術について学ぶ



みなさん真剣に聞き入る



参加者全員で「介護について学ぶぞ～オ～!!」

年末お掃除ボランティア



南城市商工会青年部



南城市青年連合会O会



南城市青年連合会



シルバー人材センター



木を伐採する島尻消防の皆さん



島尻消防の皆さん

★ありがとう!★
きれいになりました!



子育てのお手伝いします！

ファミリーサポートセンター「子育てサポーター養成講座」



子育て世代が安心して暮らせる環境づくりを目指し、子育ての援助が出来る人(サポート会員)を養成し地域で子育て支援の活動を図ることを目的に、「子育てサポーター養成講座」を行いました。

保育士や助産師など現場で活躍されている講師を迎え、子どもに関わるうえでの対応や心構えなどを学び、4日間の講座を修了した受講生8名に修了証書が授与されました。

今後はサポート会員として登録して頂き、地域で子育て支援の輪を広げていきたいと考えています。



新しい8名がサポーターに

参加者の声

☆子育て経験者ですが、知らなかった事や以前と変わった内容など、盛りだくさんで大変勉強になりました。今後のサポートに活かせるよう頑張りたいと思います。

☆初めて心肺蘇生法とAEDの使用法をやってみて、想像していたより大変だと思いました。とてもいい体験が出来て良かったです。



「子育てサロン」は、子育て中の親子が気軽に、楽しく、自由に集い、子育ての相談や親同士の情報交換など、様々な活動をとおして子育てを楽しみ、仲間づくりを行うふれあい活動の場として実施しています。



月1回の親子でフラダンス♪



サンタさんが来てくれたよ～♪

子育て中のママさん
いろいろやっぴー!

日 時:毎週金曜日 午前10時～12時
場 所:南城市老人福祉センター(佐敷) 連絡先:947-3233

《内 容》

- ☆子育て中の親同士による交流・情報交換
- ☆支援ボランティアによる絵本の読み聞かせ
- ☆専門講師による育児講習や勉強会(ベビーマッサージ、笑いヨガ等)
- ☆専門家による子育て相談、健康相談等
- ☆季節行事(ひなまつり、こいのぼり掲揚、たなばた、クリスマス会、お誕生日会)



楽しいおやつタイム♪

Face bookもチェックしてみてね!「いいね!」👍

各塾とも大盛況! なんじょう・元気プロジェクト65

たまぐすく男塾



油圧マシンで筋力アップ



バランス(体幹強化)



おおざと男塾



下肢強化



つはこ元気塾



腹筋運動



ラダートレーニング



タオルを使ってストレッチ

受講生の声

- ・脚の力が向上した。自宅でもっと筋トレやストレッチをしなければという思いが増しました。
- ・疲れにくくなった感じがする。
- ・脚力の向上、肩痛の改善、体操などの方法の学習を得ることができました。
- ・意識の変化が起きました。男塾の企画に感謝

表紙の答え③



この社協だよりは、赤い羽根共同募金・社協会費の配分金により作成されています。

ボランティアセンター情報

インタビューしよう!

玉城小福祉学習

玉城小学校(与那嶺政裕校長)4年生は、総合的な学習で「広げよう思いやりの心」をテーマに「福祉」についての学習に取り組んでいます。

福祉について各々で「視覚障がいについて」や「聴覚障がいについて」などのテーマを決め、それについて調べ学習をしたり、福祉体験学習を行いました。

今回、これまでの学習を通して、疑問に思ったことを当事者の方々に迎え、「インタビュー」を行いました。身体、視覚、聴覚に障がいを持つ方、福祉関係の仕事をしている方、子ども達のインタビューに分かりやすく丁寧に答えていただきました。

子どもたちは、みんな目を輝かせて聴いていました。子ども達からは、「工夫して生活していることが分かった。」「や「障がいを持っている人は暗いイメージがあったけれど、実際に話してみると明るくて話しやすかったです。」などの感想がありました。



看護師の大城利佳さん



社協職員の幸喜一貴さん



聴覚障がい者の嶺井昌直さん



視覚障がい者の金城彩花さん



車いす当事者の島袋真理さん



『さしきVH』の村田さん



『アイアイ大里』の比嘉さん



南部地区
音訳サークル交流会



音訳サークル交流会

11月30日に糸満市立中央図書館において、南部地区音訳サークル交流会が開催され、南城市から参加した「アイアイおおざと」「さしきVH」を含む5団体が参加しました。今回は、NPO法人ロービジョンライフ沖縄の代表である本永美代氏を講師に迎え、講演会も行われました。交流会では、各サークル内での活動の様子を話したり他地域の音訳CDを実際にきいたり、とても充実した時間となりました。

～ボランティア募集中!～

皆さんは、『音訳』という言葉を知っていますか?『音訳』とは、文字や図表など視覚による情報取得が困難な人々のために情報を音声化することをいいます。市内には、その『音訳』をボランティアで行っている団体『音訳ボランティアさしきVH』と『音訳サークル アイアイおおざと』の2団体があります。この2団体は、旧町村の時から活動を始めており、両団体とも今年で17年目を迎える歴史ある団体です。

主に市内の広報誌等を音訳しており、『さしきVH』が「広報なんじょう」「議会だより」を担当、『アイアイおおざと』は「社協だより」「アイアイのほっとたいむ」を担当しています。

両団体とも新規会員募集中です。音訳に興味のある方、パソコンで編集等を行うボランティアを募集しています。詳しくはボランティアセンターへお問い合わせ下さい。

あなたの特技をいかしてみませんか?ボランティアの登録受付は ☎(882-8861) 嶺井 又は 佐久間

南城市「障がい者週間」福祉展示・販売フェア



【参加施設・団体】順不同

障がい者自らの自立と社会参加への意欲を高めるとともに、市民の皆様には障がいや障がいのある方への理解と認識を深める目的で南城市「障がい者週間」福祉展示・販売フェアが12月3日～5日の3日間、大里庁舎エントランスホールで行なわれ、オープニングセレモニーでは障がいを持つ当事者からなんじいーの絵の贈呈や、施設利用者による楽器演奏、フラダンス、遊戯で会場を盛り上げていました。

期間中は市内の障がい者施設・団体の活動紹介パネル展示や製作した製品が展示販売されました。

身体障がい者福祉協会、楽ワーク、玉川園、仁愛療護園、南城福祉会、手をつなぐ育成会、鶺鴒の叢、つきしろ学園、精神療養者家族会「月桃の会」、社会福祉協議会（地域活動支援センター野の花）

ご存知ですか？



★地域活動支援センターとは・・・

利用者が気軽に集い過ごせる憩いの場として、希望に応じた活動を支援します。

★対象者は・・・

市内在住で、障がい者（児）〈身体・知的・精神〉で日中の活動（行動）がおおむね自立している方です。

★活動内容

- ・健康チェック・お菓子の袋詰め作業・手工芸・調理活動・ナイト活動・スポーツ活動
- ・ショッピング・高齢者への弁当宅配・地域美化清掃・イベント等でのバザー

☆相談支援事業

南城市地域活動支援センター野の花は南城市内に住む障がい者（児）〈身体・知的・精神〉及びご家族等からの相談をお受けしています。
 日常生活の困りごとや福祉サービス利用手続きについて、お気軽にご相談ください。
 ご相談は電話相談・面接相談でお受けします。相談内容によっては、より適切な関係機関をご紹介します場合がありますので御了承ください。

☆こころとからだの健康相談

開設日：月曜日、火曜日、木曜日、金曜日

時 間：昼12時～午後4時

現代社会ではストレスにより、こころとからだに不調を訴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・睡眠不足・倦怠感などで調子が悪い場合等気軽に相談下さい。



電話：880-0576



さしき健走会のみなさん ありがとう！

きれいな花々が咲きました



去った11月8日（土）にさしき健走会のメンバー15人が佐敷にある老人福祉センターの清掃を行いました。主にセンターの顔である花壇の整備を中心に、雨が降りしきる中頑張ってもらいました。日頃老人福祉センターを使用させてもらっているのでもう少しでも恩返しができるかと毎年実施していて、花壇も写真のようにきれいな花が咲きました。健走会のみなさんありがとうございました。



この社協だよりは、赤い羽根共同募金・社協会費の配分金により作成されています。

ひろ子が行く! ふれあいミニデイ訪問記

～金曜日の巻～

あなたの地域の目指すミニデイのかたちを聞いてみました。

- ・公民館を集いの場にしてもらい先輩方のさらなるご長寿を願う。
- ・参加されていない方に、マイディの楽しさを伝え参加者を増やしたい。

どれも尊敬するし、ナイスな目標だと思います。こんなすてきな皆さんが参加しているのですね～。

今回も素敵な笑顔を紹介しま～す！こんにちは、花城です♡



富祖崎

一生懸命脳トレ中です (笑)



新原

百歳願ひ笑い福い♪



久高

「あんたがたどこさ～」お手玉ちゅ(´_`)/



堀川

ホールインワンなるか!?



福原

小谷園の皆さんとハイポーズ♡



嶺井

素敵な笑顔ですよ～(*^。^*)



知名

1・2・3あれ～指が足りない?



知念幼稚園に招かれて子ども達と交流会



久手堅

ヒヤ! 可愛いね～♡



高宮城

健康の為に頑張るよ～!(^^)!



新里

予防の為にしっかり聞こうね(´_`)

金曜日・開催時間のお知らせ!!

地域	字名	実施日	実施時間
大里	嶺井	毎週	10時～16時
	高宮城	毎週	10時～16時
	福原	毎週	10時～16時
	大里第2団地	第3	14時～16時
	久手堅	第2・第4	9時～13時
知念	知名	第1・第3	9時～13時
	久高	第1・第3土曜日	13時～16時
玉城	新原	第1	11時～13時
	中山	第2月曜日	10時～13時
	堀川	第3	11時～13時
	喜良原	第4	11時～13時
佐敷	佐敷	第2・第4	10時～16時
	富祖崎	第2・第4	10時～16時
	新里	毎月20日	14時～17時



佐敷

皆さん、朝はパン派? ご飯派?



喜良原

-5には入らないでよ～(´_`)



大里第2団地

低栄養改善の勉強中で～す♡



中山

竹富島で逢いましょう～♪
開催日が第2月曜日に変わりました。


ご寄付ありがとうございました。


	日 付	寄付者ご芳名	金 額(円)	住 所	摘 要
香典返し	11月5日	大 城 豊 様	50,000	南城市玉城字系数	故母 トミ様の香典返しとして
	11月14日	屋比久 孟 清 様	50,000	南城市佐敷字仲伊保	故母 キヨ様の香典返しとして
	11月17日	新 崎 順 明 様	30,000	南城市知念字山里	故父 順栄様の香典返しとして
	11月20日	津 波 元 徳 様	200,000	南城市佐敷字津波古	故妻 満江様の香典返しとして
	11月21日	屋 良 菊 子 様	200,000	南城市佐敷字富祖崎	故夫 景尚様の香典返しとして
	11月25日	西 村 サ 子 子 様	50,000	南城市佐敷字新里	故夫 稔様の香典返しとして
	11月27日	大 城 正 則 様	50,000	南城市玉城字前川	故妻 絹子様の香典返しとして
	12月8日	平 田 球 子 様	100,000	南城市佐敷字屋比久	故夫 達雄様の香典返しとして
	12月10日	比 嘉 新 祐 様	100,000	南城市玉城字垣花	故母 ハル様の香典返しとして
	12月12日	運 天 米 様	50,000	南城市知念字海野	故義母 ケイ子様の香典返しとして

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しています。

ご存知ですか？個人の方の寄付金税制優遇措置

《所得税》

寄附金控除（所得控除）又は税額控除のいずれかを選択して確定申告を行うことにより、所得税の控除を受けることができます。

■所得税の寄附金控除の計算式【算式】

●所得控除方式の場合⇒（1年間の寄付額－2千円）を所得から引ける

●税額控除方式の場合⇒（1年間の寄付額－2千円）×40%を税額から引ける

※所得控除は、総所得金額の40%が限度です。 ※税額控除額は所得税額の25%が限度です。

《住民税》

南城市内にお住まいの方は、住民税（県民税・市町村民税）が軽減されます。

■住民税の税額控除

●県民税⇒（1年間の寄付額－2千円）の4% ●市民税⇒（1年間の寄付額－2千円）の6%

※対象となる寄付金額は、総所得金額等の30%が限度です。

※所得税の確定申告の際に、住民税の控除も合わせて申告できます。



守礼カントリークラブ(支配人:大塚浩一様)より歳末たすけあい募金へ10万円の寄付がありました。



JAおきなわ大里支店女性部(部長:城間 安子様)より手作り味噌の寄贈がありました。(大里地域の80才以上の一人暮らし高齢者へ配布)



(株)アサヒプラント(社長:識名博之様)より、市内保育園や福祉団体等へクリスマスケーキの寄贈がありました。



プロショップエース(代表者 城間尚様)からサンダル11足の寄贈がありました。

進学が決まった皆さん！学費の貸付制度があります。

生活福祉資金の中の「教育支援資金」は、低所得世帯を対象に資金を貸付することにより、進学や修学の継続を支援し、世帯の将来的な自立につなげることを目的としています。

この資金には「教育支援費」「就学支度費」の2つの貸付があり、必要に応じて選ぶことができます。進学先によって貸付の金額も異なりますので、まずはお相談を！電話：882－8861

《ただし、日本学生支援機構などの他の制度利用が優先されますので、ご留意下さい。》

法律相談(無料)

一人で悩んでいませんか？心のうちを、お話してみませんか？悩みをうちあけてみませんか？いい解決方法が見つかるかもしれません。

時間：午後2時～午後4時（1日3件のみ…1件40分以内）
ご予約はお早めに！ TEL 882-8861

- ・1月15日(木)総合保健福祉センター(大里)
- ・1月29日(木)知念社会福祉センター
- ・2月5日(木)老人福祉センター(佐敷)
- ・2月19日(木)福祉センター(玉城)

要予約





我が家の子育て

No.55

今回登場したのは、玉城ファミリーです。かわいい盛りりの男の子2人を持つ玉城さんどんな話が聞けるのでしょうか。

結婚して何年目ですか？
4年目です。

子育ての役割分担は？
お父さんが休みの日は子ども達をお風呂に入れてくれます！！
それ以外は私で～す。

子育てしていて一番印象に残っている出来事は？
笑うようになったとき、歩けるようになった時など、できなかったことができるようになった瞬間です。

子育てで一番大事にしていることは？
保育園に通っていないので、社交性を養うために子育て支援センターなどいろんな場所に連れて行っています。

我が子に願うことは？
健康第一！明るく元気で思いやりのある子になって欲しいです。(〇)

奥様からご主人に一言
いつもお仕事ご苦労様です、時にはぶつかり合うこともあるけど夫婦円満で賑やかな家庭をつくっていきましょう！これからもよろしくね(〇)

ご主人から奥様に一言
家事お疲れ様です。



たましる しょうご かな
玉城 省吾 完奈
あさと はるひ
輝人(4歳) 晴光(2歳)

佐敷津波古

健康運動指導士
さとしのワンポイント
トレーニング
～姿勢を意識しよう みーち③～



明けましておめでとうございます。
今年^{ひつじ}は未年です。

めええーにち、少しずつカラダを動かして、自分自身の健康を保っていきましょう。
みなさんの今年の目標はなんですか？

私は、毎日の歩数を意識することにしました。

車社会の沖縄は運動する機会も少ないので、たまには車を使わずに、意識して、カラダを動かすことを実践していきます!!

さー、ウォーキング前にこのエクササイズを行い、姿勢を意識して歩くことを実施してみませんか？



① 腕をWの字にしましょう。アゴを床につけましょう。肩などが痛む場合は控えましょう。



② アゴを床から離さないようにWの字をキープした状態で腕を床から離して上げます。



③ もし可能であれば、腕をYの字にします。上記と同じように、腕を少し上げます。肩甲骨を内に寄せる意識をしましょう。

※2～3秒キープして、数回繰り返しましょう。



南城市社会福祉協議会

知念支所	TEL 948-7659 FAX 948-7990
玉城支所	TEL 948-3076 FAX 948-3705
佐敷支所	TEL 947-3233 FAX 947-3031

編集後記

▼市民の皆様明けましておめでとうございます。旧年中は地域での福祉活動にご協力いただき心より感謝申し上げます。

▼さて今年の干支は「木」です。今回は多くの未年生まれの皆様「あなたの夢は何ですか？」との質問をしてみました。若い世代の皆さんは、将来なりたい職業や人となりであったのに対し、高齢者の方は「健康で長生きすること」と今が充実していることが何えそれぞれ素敵な笑顔が見られました。

▼皆さんの夢は何ですか？その夢の実現に向けて今年も頑張ります！