



お社協だより

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



NANJO CITY
2015年9月号
No. 59



佐敷小・馬天小吹奏楽部と『ライサービスかな杜』交流会



親慶原ミニナイと小羊保育園交流会



津波古ミニナイと馬天小学校交流会



おじいちゃんがいる。
おばあちゃんがいる。
だから、みんなが、
ここにいます。

ちよつと待って その振込み!



役所職員及び銀行員がATMに誘導し、お金をお返しすることはありません。
振り込む前にご相談下さい。

大型スーパーのATMで電話をかけながら操作をしているなど、様子がおかしい高齢者等がいれば声かけをお願いします。

警察相談専用電話 <または最寄りの警察署まで> ☎ #9110

ご存知ですか? 備えあれば キット安心

緊急医療情報キット

救急・けがなどの緊急時に本人の日常の状況説明ができない場合などに備えて、あらかじめ冷蔵庫内に備え付けたキットの情報をもとに、適切で迅速な救急医療を行います。

申込み
生きがい推進課 (大里庁舎)
☎ 946 - 8985

また、社会福祉協議会でも申込みのお手伝いをします。
お気軽にご相談下さい。



- ①氏名・生年月日
- ②かかりつけ病院
- ③服用 (お薬) 内容
- ④緊急時の連絡先などの「情報」を入れて





平成 27 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 採択事業決定!



赤い羽根共同募金配分金及び社協会費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 15 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 13 事業（総額 2,250,000 円）を決定しました。

8 月 18 日には、採択された各団体へ採択書の交付を阿嘉社協会長より行いました。



No.	団体名	提案事業名	決定助成額	主な内容
1	大里ニュータウンPTA	新たな地域に新たな伝統を	250,000	  <small>子どもと高齢者の交流</small>
2	湧稲国区	ミニデイサービス利用者を増やし活発化する	210,000	
3	真境名区	マジユンあしばな	160,000	 <small>イベント開催</small>
4	津波古自治会	復活！「盆踊り」開催で地域活性化	250,000	
5	稲嶺区	和式トイレを洋式トイレへ改修	140,000	 <small>和式トイレ工事中</small>
6	奥武区	和式トイレを洋式トイレに改修	180,000	
7	久原区	公民館のトイレ改修	180,000	
8	中山区	中山区集落センター前広場の門扉設置	160,000	 <small>手すりの設置</small>
9	志喜屋区	手すり及び転落防止柵の設置	200,000	
10	安座真区	イチャリバチャウデー（会えば皆仲間）地域活性化	140,000	 <small>テント設置</small>
11	嶺井区	音響設備（活動に必要な機材）	190,000	
12	大里団地・大里分譲住宅自治会	公民館（集会所）への新しい（機材）仲間	90,000	
13	当間区	公民館で元気になるろう	100,000	 <small>備品・機材整備</small>
助成総額			2,250,000	

交流を楽しむ!

第 6 回南城市障がい者ふれあい交流会が 7 月 16 日、大里農村環境改善センターで開催されました。市内の障がい者団体が一堂に会し、年 1 回スポーツ交流会に民生委員等の関係団体も加わり総勢 170 余名が参加。今回は、三角ボードに初挑戦！好プレー、珍プレーも続出し、終始なごやかな雰囲気にもわれました。





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

運動期間

10月1日～12月31日

今年目標額 **7,487,000 円**



お掃除ボランティア



第3回社会福祉大会



実績の約70%が南城市の地域のために活用されます。

ご協力
お願いします!



声の広報配布事業



ボランティア活動推進校活動費



子育てサロン



なんじょう 元気 プロジェクト 65

「シニア健康塾」

後期 10月～3月 第1・第3・第5土曜日 9:30～12:00

対象：65歳～75歳 場所：南城市老人福祉センター(佐敷) 申込締切：9月25日(先着15名)

問い合わせ先：☎882-8639(南城市社協)

下記の表は、5月～7月の間で終えた2教室(男塾[前期]、ふさと元気塾)の測定結果と受講後の声です。

身体測定								
内 容	血圧(平均) mmHg		体重 (kg)	内臓脂肪 (レベル)	骨格筋率 (%)	腹囲 (cm)		
	上	下						
運 動 前	126.7	68.5	56.4	8.7	29.3	83.2		
運 動 後	119.8	63.1	56.1	8.5	29.9	81.9		
身体機能測定								
内 容	握力(上肢筋力)		10回立ち座りテスト (下肢筋力)	TUG (複合動作)	片足立ち (静的バランス)		FR(動的バランス)	長座体前屈 (柔軟性)
	右	左			右	左		
運 動 前	29.8kg	29.6kg	13.5秒	6.0秒	36.3秒	33.2秒	36.4cm	33.1cm
運 動 後	31.6kg	29.9kg	12.2秒	5.8秒	48.7秒	43.1秒	34.0cm↓	38.3cm

※数値は参加者の平均値ですが、FR(動的バランス)以外の項目で改善が見られました。ブラボー!



受講者の声

- カラダが軽く感じる。歩く時につまずくことがなくなり、筋力がついた。今まで知らないことがわかり、とても嬉しいです。(ふさと元気塾)
- 基礎体力強化が高齢者の自立を促すということが実感できた。(男塾)
- 食事面を毎日意識して継続しました。食事を作る家内の変化も嬉しかったね。(男塾)



ボランティアセンター情報



楽しく会話もはずむ



8/12 佐敷小、馬天小 吹奏楽部合同演奏交流会

「デイサービスかな杜」(佐敷在)にて、演奏交流会が行われました。佐敷小学校吹奏楽部部長の嘉陽純菜さんは、「緊張したけど、皆さんとても喜んでくれて、アンコールもあったので演奏して良かった」。また、馬天小学校吹奏楽部部長の内間華夢^{かのん}さんは、「おじいちゃん、おばあちゃんの手拍子がうれしかった。演奏が終わった後の交流会もおばあちゃんと沢山話せて楽しかった」と話してくれました。

デイサービスかな杜の利用者さんは、「子ども達の演奏は素晴らしかった。この交流会で子ども達から元気をもらい、若返った気分。また来てほしい♪」と話してくれました。



地域ボランティア養成講座

期 日：平成27年11月19日(木)・20日(金)
場 所：南城市総合保健福祉センター(大里)
参加対象：南城市にお住まいのボランティアに興味のある方で受講後に市内の地域で活動が可能なる方。
参加費：無料
講座内容：2日間 13時～16時30分
19日 ①ボランティア活動を理解する(木) ②認知症の理解とコミュニケーション
20日 ①知的障がいの理解とコミュニケーション(金) ②精神障がいの理解とコミュニケーション

募集締切：平成27年10月30日(金)
連絡先：
沖縄県社会福祉協議会 ☎：098-887-2028
南城市社会福祉協議会 ☎：098-882-8861

いつも・ありがとう！旧盆お掃除ボランティア

《協力団体》



シルバー人材センター



市青年連合 OB 会



市商工会青年部



市青年連合会



地域の民生委員にも協力頂きました。

ほくらにもできること！
～あおぞら第2保育園の巻～
ペットボトルキャップ贈呈式
小さなキャップが誰かの役に立つ



メンバー募集中！ちょこっと美ボラしませんか？



佐敷小学校県道沿いの花壇の雑草取り等の活動をしている団体、「佐敷小学校区ちょこっと美ボラ」では一緒に活動する仲間を募集しています!!

- ◆活動時間：基本的には毎月第2・第4水曜日の朝8時～9時
- ◆内 容：花壇の雑草取り等
- ◆その他：スコップや軍手等、雑草取りに必要な道具は各自持参
- ◆問 合 せ：南城市ボランティア・市民活動センター
(南城市社会福祉協議会内/電話 882-8861)





ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

市民のみなさん、「近所の方と、まちやーぐわー（お店）や縁側でお茶を飲みながらユンタクをした」こんな経験ありませんか？ お祝いごとや法事などの情報も共有することができ、みんなで笑いながら、時には助け合いながら、日々を過ごしていたのではないのでしょうか？ さて社協では、地域からまちやーぐわーがなくなった今、ミニデイサービスが、かつてのまちやーぐわーや縁側の役割を担うことができるように、身近な場所「ムラヤー」に気軽に集まってもらい、一緒に楽しめる場所になってほしいと考えています。やーぐまいは上等じゃないですよ～。

ハイサーイ月 今日血圧は上等かなと看護師の元気な呼びかけでミニデイのスタートです！

こんにちは、花城で～す♡ さて今回は、玉城字新原・船越のミニデイを訪問し、嫁姉妹・ご夫婦・姉妹にスポットをあてて紹介します。

～嫁姉妹の巻～ (新原)



もりやまなおこ 森山直子
もりやまきみこ 森山君子
もりやまかつこ 森山勝子

☆三人の仲は、若い頃と今ではいかがですか？

若い頃は、それぞれ子育てに忙しく、子供たちの事に一生懸命で自分たちの事は二の次だったけれど、子供たちが成人し、独立し、年金暮らしになった今は自分たちの時間が取れるようになり、ゲートボールをしたり、グラウンドゴルフをしたり、毎日楽しく、とても良い時間を過ごしています。

☆三人にとって、ミニデイの魅力とは？

公民館に集まり、みんなとユンタクしながら色々情報交換もでき、健康相談も出来て、楽しくゲームをしたり、とても良い事だと思います。

☆ミニデイに参加されてない皆さんへ一言！

家に引きこもってたら、何もわからないよ～。テレビばかり見てたら、認知症になりますよ。ミニデイサービスにどんどん参加しましょう。とても楽しいですよ。

～ご夫婦の巻～ (船越)

☆お二人にとってミニデイとは（魅力は？）

昌雄さん：みなさんを元気にさせる！その為には自分も元気でなければと思わせる魅力があります。

初子さん：月一回のミニデイですが、みなさんに会えて気分も上がりま～す♡

☆ミニデイに参加されて身の回りに変化はありましたか？

昌雄さん：バイタルチェック（血圧・体重・体脂肪）などを測定してもらい、正常値だと安心。体調を気にするようになった。

初子さん：参加者のチェックをする中で、みなさんの名前を覚えることが出来て良かったと思っています。

☆ミニデイに参加されてない皆さんへ一言

ご夫婦：楽しいですよ、心も開けて健康にもなります。引きこもらないで、ぜひミニデイに来てほしい。



ちばなまさお 知花昌雄
ちばなはつこ 知花初子

～姉妹の巻～ (船越)



いしはらまき 石原菊
ひやくな 百名キヨ

☆お二人の仲は、若い頃と今ではいかがですか？

姉：昔から、とても仲は良かったです。

妹：今でも、買い物や病院に行く時は一緒に出掛けてますよ～。

☆お二人にとってミニデイとは（魅力）

いろいろ体操もするし、体重や血圧も測ってもらえて良いと思います。

☆ミニデイに参加されて何か変化はありましたか？

やっぱり、公民館に出かける前には、身だしなみを気にしますよ♡



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
一般寄付	7月28日	光南建設株式会社	500,000	宜野湾市宜野湾	一般寄付金として
香典返し	7月3日	安次富 和美様	100,000	南城市玉城字奥武	故夫 信光様の香典返しとして
	7月13日	糸数 幸祐様	30,000	南城市玉城字船越	故母 マツ様の香典返しとして
	7月16日	大城 秋吉様	30,000	南城市玉城字奥武	故母 ウメ様の香典返しとして
	7月24日	我如古 勇様	50,000	南城市知念字知名	故姉 キヨ様の香典返しとして
	8月10日	新里 俊明様	50,000	南城市大里字大里(南風原)	故母 千代様の香典返しとして
	8月13日	運天 先志様	100,000	南城市知念字海野	故妻 和子様の香典返しとして
	8月20日	玉城 光子様	70,000	南城市佐敷字手登根	故義父 源喜様の香典返しとして
	8月21日	石原 文雄様	50,000	南城市玉城字船越	故妻 波子様の香典返しとして



佐敷出身の光南建設(株)様より、南城市の地域福祉へ活用して下さいと寄付がありました。



玉城出身の嶺井進様(嶺井病院院長) 毎年社協特別会員として100口加入頂いています。

介護のプロが学ぶ 地域指導者養成研修

沖縄県介護実習普及センターと南城市社協、南城市社会福祉関係機関・団体連絡会共催の、「地域指導者養成研修」が実施されています。市内の施設や団体で日頃から介護に携わっている職員を対象にしています。将来南城市民を対象とした介護に対する講座や講習会等の指導者の育成も含め、福祉教育の取組み等に広くかかわっていただく予定です。

これだけの人材が南城市内で育ってくれたら、学校や地域の女性会、青年会等への介護講習会の取り組みについてアプローチできるものだと思います。参加者の皆様の活躍に期待します。



要予約 = 法律相談(無料) =

一人で悩んでいませんか?心のうちを、お話していませんか?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
予約:☎882-8861



毎月2回(第1・第3木曜日)開設
相談員は、司法書士と元裁判所調停員
場所は4地域を巡回しますので、予約をすればどの場所でも受けられます。まずはお電話を

~直近の予定は下記のとおりです。~

- ・ 9月17日(木) 知念社会福祉センター
- ・ 10月1日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ・ 10月15日(木) 福祉センター(玉城)
- ・ 11月5日(木) 総合保健福祉センター(大里)

介護の現場で働いてみませんか?

職種	厨房職	訪問介護員(登録)
勤務地	社協知念デイサービス	社協ヘルパーステーション
要資格	普通自動車運転免許	普通自動車運転免許 介護福祉士又はヘルパー2級
待遇	給与:時給705円~ (契約職員:週40時間)	給与:時給1,050~1,100円 別途:車賃等あり
勤務時間	8:30~17:30	勤務表に基づく
休日	土曜日・日曜日	〃
雇用期間	雇用日~平成28年3月31日(継続もあり得る)	
募集期間	平成27年8月~	
募集書類	履歴書・職務履歴書・資格証の写し	
受付方法	電話・郵送・持参	
選考方法	面接	
連絡先	介護保険課 担当:城間(本所:大里) TEL 098-946-1164 e-mail:info@nanjo-shakyo.com	

「もったいない」を「ありがとう」へ **食料品受付中!**

南城市社会福祉協議会では、何らかの事情により生活が困窮している世帯の皆様へ提供できる食料品を随時受け付けています。但し賞味期限2ヶ月以上あるものです。

連絡先:882-8861

平成18年3月号



前回に引き続き思い出のアルバム第2弾です。さあ子ども達の成長ぶりはどうでしょうか？

我が家の子育て

No.59

思い出のアルバム第2弾

外間 真人さん(父)
真由美さん(母)

日向(ひゅうが)くん(高1)
葵(あおい)さん(小5)

(知念字海野)



笑顔がステキな一家です

比嘉 正志さん(父)
恵美さん(母)

柊 志(とうし)くん(小5)
圭 志(けいし)くん(小3)
里玖志(りくし)くん(小1)
美心乃(みこの)さん(4歳)

(玉城字前川)

★この10年で大きく変わったことはありますか？

(外間家) 大里から知念の知名のアパートへ引越し、6年前から両親と2世帯海野で生活しています。じいじとばあばにはホントにお世話になりっぱなし(笑) みんな仲良く♪楽しく♪忙しく♪周りの人たちに日々助けられながら暮らしています。

(比嘉家) 家族に三男と長女が増え、6人家族になりました。そして子ども達がサッカーを始めたので、家族でサッカーに夢中です。

★子ども達から両親へひとこと

(外間家) 日向…これからも末長くお騒がせします。葵…長生きしてください。☆ありがと。

(比嘉家) 母へ:たくさんありがとう(笑)…圭志より
父へ:いつもサッカーを教えてくれてありがとう!…柊志・里玖志より

★両親から子ども達へひとこと

(外間家) 父…生まれてきてくれてありがとう!母…世界中の誰よりも何よりも愛しているよ(^o^)

(比嘉家) 母:決して優しいお母さんではありませんが、これからも家族仲良く過ごしていきましょうね!
父:男達3人へ…プロサッカー選手にな~れ!
美心乃へ…優しい女の子にな~れ!



平成19年1月号



将来が楽しみです



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

- ・四つん這いになります。
- ・肩の下に手を置き、股関節の下に膝を着きましょう。
- ・背中はまっすぐです。



- ・手で床を押すように背中、腰を丸くします。
- ・オヘソの辺りを上に引き上げてみましょう。



- ・腰を反らせるように、顔を上げます。
- ・肘を伸ばしたまま、肩甲骨を内側に寄せます。



※腰痛もちの方や膝が痛い方は、控えるようにしましょう。

今回の動的ストレッチは、「キヤット&ドッグ」と言われているエクササイズのご紹介です。沖縄方言では「マヤー」と「イン」ですかね？
では、股関節、骨盤、背骨、肩甲骨

をスムーズに動かして、姿勢改善などの効果が期待できます。
「マヤー」のカラダの毛が立つように腰を丸くし、「イン」が遠吠えを上げるように背中を反らしてみよう(ワオーン)。

健康運動指導士
やじのFunポイント

動的ストレッチ
みーち③編