



社協だより



南城市民児連の役員会

市民の身近な相談相手
★民生委員・児童委員★

市長・社協会長「一日民生委員」活動



中学校前にてPR活動



スーパー前にてPR活動



大里中学校へ「学校訪問」

～ ご存知ですか？わがまちの民生委員・児童委員の皆さんのこと ～

市民の身近な相談相手として現在86名の民生委員・児童委員の皆さんが地域で活動しています。それぞれが担当する区域（字）において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割をもっています。生活する上で困っていること、悩んでいることがあればお気軽にご相談下さい。

社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

平成 27 年度 事 業 報 告

南城市社会福祉協議会は、平成 27 年度“第 2 次いきいき南城西あわせプラン”の将来像である「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」の実現に向けて、下記の事業に取り組みました。

子どもから高齢者、障がい者やひとり親世帯等日常生活で支援を必要とする方々へのサービスの実施や、福祉情報の提供及び福祉教育への協力や啓発活動などのほか、新たなサービスの構築に向けて、関係機関・団体と連携し、取り組みました。

■会務の運営並びに連絡調整

- ・理事会(5回)・評議員会(4回)
- ・監査(法人2回、共募1回、税理士事務所巡回指導9回)
- ・社協会員募集(戸別、賛助、施設団体、特別)
- ・三者連絡会(民児協、区長会、社協)
- ・職員研修会(新任、介護、全体)
- ・役員研修会



■調査広報・啓発事業

- ・社協だより発行(6回) ・ホームページの活用
- ・face book の活用
- ・調査啓発活動(児童福祉週間、歳末たすけあい義援金支給世帯調査)
- ・地域福祉計画策定委員会(いきいき南城西あわせプラン)
- ・第3回南城市社会福祉大会&福祉まつり
表彰・感謝/61人、7団体(特別功労者4人、5団体)
(永年勤続功労者12人)(優良地域福祉団体及び個人45人、2団体)
福祉まつり(舞台発表、車イス体験、女子力アップ、よろず相談 など)

■低所得者に関する事業・法外援護活動

- ・生活福祉資金貸付事業 相談(188件) 貸付(4件)
- ・生活支援事業(生活支援チケット)(8世帯26人)

■老人福祉に関する事業

- ・ふれあいミニデイサービス(63カ所、1,363回、延べ17,315人)
- ・高齢者筋力向上トレーニング(4カ所、596回、延べ20,929人)
- ・NGP65(男塾2カ所、延べ178人 元気塾2カ所、延べ219人
シニア健康塾2カ所、延べ262人)
- ・介護支援ボランティアポイント制度(337人、18,306ポイント)
- ・介護予防教室(4カ所、75回、延べ1,120人)
- ・ふれあいミニデイサービスボランティア研修会(1回、103人)
- ・ふれあいミニデイサービススポレク大会(4カ所、708人)



■障がい者福祉に関する事業

- ・声の広報配布事業(対象者:8名)市広報紙(12回)、市議会だより(5回)、社協だより(6回)、アイアイのほっとタイム(12回)
- ・指定相談支援事業(指定一般相談、指定特定相談、指定障害児相談)
- ・地域活動支援センターI型/野の花
(相談支援177人、3,462件)(地活利用者68人、延べ4,373人)
- ・地域自殺対策緊急強化事業/野の花(相談134件)
- ・移動支援(地域生活支援事業)
ヘルパーステーション(外出支援174回)
- ・第6回障がい者ふれあい交流会(17チーム、178人)

■ボランティア・市民活動センター事業

- ・ボランティアの登録相談(登録29団体660人、個人103人)
- ・登録・コーディネート・相談(相談17件、紹介18回、79人)
- ・ボランティア情報紙発行(5回)
- ・旧盆、年末のお掃除ボランティア(協力7団体、1個人、延べ92人)
- ・地域福祉活動実践報告会(報告/1園2校、1字、1団体、約90人)
- ・フードバンクへの協力(協力者約72名、129kg)
- ・ボランティア活動推進校指定(小中学校、保育園21校)
- ・ボランティア活動推進校担当者連絡会(2回、代表校参加14人)
- ・総合学習に対する協力(福祉体験/アイマスク、車イス、講師派遣等)
- ・地域ボランティア養成講座in南城市(全2回、参加者延べ34人)
- ・実習生受入(相談援助、介護基礎研修過程)
(沖縄大学1名、沖縄国際大学2名、SOLA沖縄保健医療工学院1名)



■地域福祉ネットワーク事業

- ・地域コーディネーター配置及び活動(活動2,929回 相談185件)
(地域包括会議12回、地域アセスメント作成23字、緊急医療情報キット申請144件、独居老人家屋片付け、避難訓練及び地域での見守り活動)
- ・福祉総合相談所(一般開設243日、188件、法律相談開設24日、61件)
- ・地域支え合い支援(要援護者39世帯/16字、地域支援員44名/16字、年間訪問回数 延べ3,972回、地域見守りネットワーク事業体制づくり)
- ・フックン・シーちゃん地域福祉活動助成(申込件数15団体、採択13団体)
- ・南城市社福連絡会(全体会、役員会、幹事会、地域担当者会議、新春のつどい、第3回南城市社会福祉大会/福祉まつりへの参画)
- ・沖縄県介護実習普及センター&南城市社協主催
(介護実習地域指導者講座、全6回、参加者16名)

■児童福祉に関する事業

- ・子育てサロン(親子延べ512組、1,142人/内新規利用者61組)
支援ボランティア(延べ90人)
- ・ファミリーサポートセンター(利用件数 延べ590件)
(サポート会員85人、依頼会員228人、両方会員19人)
- ・子育てサポーター養成講座(全4回、12人)
- ・スキルアップ講習会(2回、20人)

■介護保険事業

- ・居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)
- ・通所介護事業所
(知念デイサービスセンターゆいゆい)
(大里いきいきデイサービスセンター)
- ・訪問介護事業所(ヘルパーステーション)



■障害者総合支援関連事業

- ・ヘルパーステーション(延べ4,518回)

■母子・父子福祉の関する事業

- ・ 頑張る親子サポート事業
(申請者 5 名、利用者 2 名、
利用時間 30 時間)



■その他

- ・ 福祉団体育成活動支援
- ・ 知念社会福祉センター管理運営
- ・ 福祉センター指定管理運営
(佐敷、玉城、大里)

■福祉サービス推進支援事業

- ・ 金銭管理サポート (利用者 6 人、支援 264 件)
- ・ 日常生活自立支援 (利用者 4 人、支援 78 件、生活支援員登録 1 名)
- ・ 福祉サービスに関する苦情解決
- ・ 福祉用具貸出 (122 件)

■特定旅客自動車運送事業

- ・ 特定旅客自動車運送 (通院等乗降介助、同行援護事業、移動支援事業 / 利用者延べ 85 人、延べ 956 回)



■共同募金運動の実施

- ・ 赤い羽根共同募金運動
- ・ 歳末たすけあい募金運動
(歳末たすけあい義援金支給)
- ・ 緊急災害募金運動
 - (1) 屋久島町口永良部島新岳噴火災害
 - (2) 茨城県・栃木県・宮城県台風 18 号等災害
 - (3) 台風第 21 号与那国町災害



平成 27 年度 決算報告

単位: 円

事業活動計算書	
勘定科目	当年度決算
サービス活動収益計(1)	344,822,047
サービス活動費用計(2)	366,873,885
サービス活動増減差額(3) = (1) - (2)	△ 22,051,838
サービス活動外収益計(4)	2,115,115
サービス活動外費用計(5)	1,575,000
サービス活動外増減差額(6) = (4) - (5)	540,115
経常増減差額(7) = (3) + (6)	△ 21,511,723
特別収益計(8)	850,000
特別費用計(9)	850,008
特別増減差額(10) = (8) - (9)	△ 8
当期活動増減差額(11) = (7) + (10)	△ 21,511,731
前期繰越活動増減差額(12)	136,377,037
当期末繰越活動増減差額(13) = (11) + (12)	114,865,306
基本金取崩額(14)	0
基金取崩額(15)	3,545,000
その他の積立金取崩額(16)	0
その他の積立金積立額(17)	89,303
次期繰越活動増減差額(18) = (13) + (14) + (15) + (16) - (17)	118,321,003
収 益 合 計	487,709,199
費 用 合 計	369,388,196

単位: 円

資金収支計算書	
勘定科目	当年度決算
事業活動収入計(1)	346,937,162
事業活動支出計(2)	341,509,139
事業活動資金収支差額(3) = (1) - (2)	5,428,023
施設整備等収入計(4)	850,000
施設整備等支出計(5)	4,834,666
施設整備等資金収支差額(6) = (4) - (5)	△ 3,984,666
その他の活動収入計(7)	3,545,000
その他の活動支出計(8)	8,397,753
その他の活動資金収支差額(9) = (7) - (8)	△ 4,852,753
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11) = (3) + (6) + (9) - (10)	△ 3,409,396
前期末支払資金残高(12)	47,526,939
当期末支払資金残高(11) + (12)	44,117,543
収 入 合 計	398,859,101
支 出 合 計	354,741,558

単位: 円

貸借対照表			
資産の部		負債の部	
勘定科目	当年度末	勘定科目	当年度末
流動資産	69,596,093	流動負債	35,891,435
固定資産	465,583,146	固定負債	114,037,760
		負債の部合計	149,929,195
		純資産の部	
		基本金	4,000,000
		基金	168,128,062
		国庫補助金等特別積立金	68,020,000
		その他の積立金	26,780,979
		次期繰越活動増減差額	118,321,003
		(うち当期活動増減差額)	△ 21,511,731
		純資産の部合計	385,250,044
資産の部合計	535,179,239	負債及び純資産の部合計	535,179,239



大里中学校 23,733 円



大里北小学校 17,926 円



SKA in NANJO 2016 65,014 円



大里中学校 17 期同期生 58,017 円

「今、自分たちができる支援」として市内の学校や団体、個人の皆様から温かい募金が寄せられています。各支所に設置した募金箱等も集計した後に次号にて最終報告を致します。ご協力頂きました皆様に心より感謝申し上げます。

広がる支援の輪
「熊本・大分地震」義援金

社 協 会 員 加 入 の お 願 い

毎年 7 月は、
会員募集推進月間です

南城市社会福祉協議会 会員制度とは・・・

社会福祉協議会は、社会福祉法で地域福祉を推進する中核的な民間組織として法的な位置づけがされ、市民の皆様、福祉関係者、団体、行政等のご理解とご協力のもと様々な福祉活動を行っています。

社協では、活動の趣旨に賛同いただける市民の皆様や法人・団体等の皆様に会員にご加入いただき、その貴重な会費を財源として地域福祉活動を展開しています。

社協会費（真心）はこのような事業に使われています。

★主な事業を掲載しています。



【ボランティア活動推進校指定事業】



（トイレ改修）



（手すり設置）



【社協だより発行】



【福祉総合相談事業】



【福祉用具無料貸出事業】



【地域支え合い支援事業】



【子育てサロン】

会員の種類	対 象	会費額
戸 別 会 員	各世帯	1 □ 500 円
賛 助 会 員	社協活動に賛同する個人	1 □ 1,000 円
団 体 会 員	福祉関係機関・団体・地域団体等	1 □ 5,000 円
施 設 会 員	通所施設	1 □ 5,000 円
	入所施設	1 □ 10,000 円
特 別 会 員	法人会社、事業所、篤志家等	1 □ 5,000 円



社協会費のご協力は、福祉のまちづくり参加の一つです。よろしくお願いします。

宿題を見てくれる「学習支援」等の運営に協力できるボランティアを募集しています。

「ほっとハウスひまわり」

担当まで

☎ 94612745

☎ 88218861

（福）市社会福祉協議会

お問い合わせ

対 時 間／十六時半～二十時
象／小学生～十八歳未満

曜 場 所／ひまわり児童館（佐敷）
日／火・木・土曜日
（祝日除く）

遊び、学習支援、食事などをとおして、一人ひとりが楽しく、安心して過ごすことができる居場所「ほっとハウスひまわり」を六月二十八日に開所しました。

スタート

子どもの居場所・
学習支援等事業

ボランティアセンター情報

ご存知ですか？ 傾聴ボランティア

傾聴ボランティアとは、一人暮らしの高齢者の話し相手やデイサービス利用時の将棋や囲碁の対戦相手など、高齢者の心の拠り所として今、求められているボランティア活動のひとつです。今回は、現在活動中の富元さんに聞いてみました。

● ボランティアを始めたきっかけは？

自分自身の勉強のため。なにかが変わるかなと思い、昨年社協が実施した「地域生活支援ボランティア養成講座」に参加し、ボランティア登録後に活動依頼があり、自分にもできるかなと思い始めました。

● 活動(傾聴ボラ)をしての感想は？

週に1回、1時間程度の簡単なボランティアではあるけど、ヨシ子さんともお友達になれたし、また知り合いが増えるのがうれしい。毎週楽しみです。

● 今後、どうしたいですか？

いろんな人と知り合うことができ、自分自身の成長にもなるので、今後も自分にできる活動があればやってみたい。



利用者の安座間さんの声

「家に1人でのんびりするのは、寂しいから、週に1回でも来てもらえるのととてもうれしい。毎週月曜日が楽しみよ〜。」

ととても喜ばれていました。



災害ボランティアセンター派遣 回顧録

熊本地震に伴う被災地「災害ボランティアセンター（以下災害VC）運営支援」のため、**沖縄県内社協災害時相互応援協定**に基づき、2名の職員を被災地へ派遣しました。以下は派遣職員の回顧録です。



私は 4/28 ~ 5/2 の間、沖縄県内社協職員4名で熊本県大津町災害 VC に入りました。福岡県から熊本県に向かう途中、数百台の自衛隊の支援車両と対向し、改めて大きな被災地に向かっていくんだなーと気が引き締まる思いと、未経験の業務への不安感が高まってきました。

私の主な活動は、支援を必要とする方とボランティアを結びつける役割で（マッチング）、主な依頼内容は屋内掃除や瓦の片付け、処分場までの運搬、また避難所での食事提供や子供たちとの交流などでした。しかし、住民の中には日常生活が一瞬にして変わり、余震が頻繁に続く中、あまりにも散らかった家の片付けに力が湧かず対応出来ない方も多くいたと思います。

活動するなかで、私に対して「沖縄からですか？わざわざすみませんねー」と逆に被災された方々から声をかけられ、つらい思いをしている方々に気を遣って貰うことに私自身「出来ることは可能な限り発揮しよう」と勇気付けられながら、どうにか活動をこなすことができました。（大城健雄）

5/22 ~ 26 の間、同じ大津町災害 VC の応援スタッフとして現地入りしました。

業務内容は、地域住民からのボランティア派遣依頼と、九州圏内のボランティア希望者からの問い合わせ等に対応する「ニーズ班」としての配置でした。依頼の多くは敷地内に倒れたブロック塀や家財道具等の片付・運搬が主でしたが、依頼内容によっては、危険を伴う為やむを得ず派遣をお断りするなど、全ての依頼に応える事はできませんでした。それでも地域住民からは、「本当に助かりました」とボランティア活動への感謝の気持ちが伝わってきました。

また、災害 VC では「被災財見らんで 人ば見る おったが何とかしたかとは 人たい」の愛ことばを掲げ、通常被災地で使用される「ガレキ」という言葉を避け「被災財」と表現し、ただ単に「片付ける・綺麗にする」事を目的にせず、「被災者の気持ちに寄り添った支援の形」を毎朝スタッフ全員で確認し、業務に臨みました。

今回の被災地派遣を踏まえて、災害時に私たち社協職員が住民のために、「何を目的に、何が出来るのか」を改めて考える機会になりました。

（幸喜一貴）

大津町 5/25 現在（速報値）

・住宅全壊 105 棟 ・大規模半壊 188 棟
・住宅半壊 715 棟 ・一部損壊 1,962 棟
・り災証明願 申請件数 3,114 件
6/2 現在 ボランティア 2,000 人超え





ふれあいミニデイ訪問記

～姉妹の巻～

こんにちは花城です。暑い日が続いてますが、皆さん体調管理は大丈夫でしょうか？この時期、私たち職員が地域に行きって感じるのが、室内の蒸し暑さです。じーっとしていても、額から汗が流れ出る事もしばしば。熱中症予防として、小まめに水分補給を促してますが「大丈夫、喉は渴いてない」とおっしゃる方も中にはいます。しかし、喉が渴いてからだで遅い事もあるので換気を良くし、水分補給と共に塩分・糖分の摂取をしていきましょう。

さて今回は、知念字安座真を訪問させて頂き、一組の姉妹を紹介します (^_^)/ 何だか要望もありそうですよ… (^_^;))



なかざと きよこ
仲里 清子 さん

しろた きくこ
城田 菊子 さん

いつも 仲良し♡

☆お二人にとってミニデイとは(魅力は?)

お友達の顔も見れて、ユンタクしながら情報交換やテーブルを囲んでお弁当が食べれる最高♡家にいたら、こんな楽しみも味わえないですよ～。でも月に2回は少ないね～。欲を言わせてもらえば、毎週あっても良いのに。(笑) 前日に用事と仕事は済ませて、朝からミニデイに行くのが楽しみよ\(^o^)/

☆お二人の仲は、若い頃と今ではいかがでしょうか？

昔は、ヌーバレーやスポーツ大会には絶対参加が当たり前でね～集合時間に遅れると皆の前で自己紹介させられたのよ～。ムラヤーで集まりがあって、台風時期には家に帰れず皆でユンタクしたのも今では懐かしい思い出。あんな頃もあったから、安座真の皆が絆で繋がっている。だから姉妹も仲が良いです。一番末っ子の弟が運転してくれて兄妹で良く山原まで行ったのも思い出したなあ懐かしいさ～♡

元気発信!

介護予防・地域支援事業のひとつ『NGP65 嶺井団地元気塾』に取り組んでいる嶺井団地自治会長 宮城清吉さんにお話しをお伺いしました。



★元気塾を行うきっかけは・・・？

A. 嶺井団地ができて、40数年が経ちました。同世代の方々が中、仕事を退職し、お家に引きこもらないように、久しぶりに皆が集まってコミュニケーションを図ることができる居場所を作らないといけないと感じ、南城市に相談して社協が実施している、『元気塾』を知りました。
居場所作りの導入段階として、健康に着目することで、地域の方に喜んで頂けると思いました。

★5回目(6月1日時点)を終えて、元気塾の感想をお願いします。

A. 最高です。以前に比べて、ウォーキングをしている方が増えたと思います。
聞いた話では、テレビを観ながらのスクワットや、カラダを動かすことを意識するようになったようです。
個人的には、これから晩酌を控えて真面目に宿題を行い、体重を1kgは減らしたいと思っています。(笑)

★嶺井団地の今後の活動として、なにか考えていることはありますか？

A. 来年度、正式にコミュニティを立ち上げたいと思っている。名前は、シニアクラブ・・・昭和クラブ・・・とかかな。それまでの間は、地域の方の声を聞いて、ボウリングやパークゴルフ、月に1度の元気塾開催を視野に入れています。

地域の方が集まって、ワイワイお話をしながら、外に出る機会を作っていけたらと思います。



社協のFace bookでも活動内容を紹介しています。チェックしてみてくださいね。



ご寄付ありがとうございました。



一般寄付	日 付	寄 付 者 ご 芳 名	金 額 (円)	住 所	摘 要
	5月31日	(株)正太商事工業 様	150,000	那覇市首里久場川町	創立 25 周年を記念して
香典返し	日 付	寄 付 者 ご 芳 名	金 額 (円)	住 所	摘 要
	4月22日	運 天 ハル子 様	50,000	南城市知念字海野	故夫 先芳様の香典返し
	4月28日	長 嶺 章 子 様	50,000	南城市佐敷字新開	故母 友江様の香典返し
	5月12日	眞栄城 博 明 様	50,000	南城市佐敷字富祖崎	故母 政子様の香典返し
	5月13日	普天間 栄 進 様	100,000	南城市知念字山里	故母 智恵様の香典返し
	5月18日	新 垣 勝 三 様	50,000	南城市玉城字百名	故父 世祐様の香典返し
	5月23日	平 良 敏 彦 様	30,000	南城市玉城字垣花	故父 徳牛様の香典返し
	5月31日	與那嶺 秋 子 様	100,000	南城市佐敷字屋比久	故夫 正春様の香典返し



(株)正太商事工業 代表取締役
當眞正次様より創立 25 周年記念

船越小学校では、福祉活動の一環として、未使用のタオルを集め、福祉施設等へ寄贈しています。寄贈先については社協に一任されていまして、事務局で検討した結果、「地域活動支援センター野の花」に決定しました。タオルを受け取った利用者の皆さんは、軽作業や体操等に活用したいと喜んでいました。作業効率もきつと上がることでしょ。子ども達のやさしさに感謝です。

船越小学校のみんなありがとう



どうしたもんじゃの～

～法律相談～

(電話：882-8008)

7月7日(木) 佐敷・7月17日(日) 大里
8月4日(木) 佐敷・8月18日(木) 大里

※相談時間 (30 分) 午後 2 時～ 4 時

詳しくはお電話でお尋ね下さい。

要予約

日曜日もやってます



地域活動支援センター野の花

介護予防・日常生活支援総合事業 (平成 28 年 4 月～)

Q 1 介護予防・日常生活総合事業(総合事業)がはじまりました。それって何？

※ 65 歳以上の方が利用できる南城市のサービスで、介護保険の認定を受けていなくても一人ひとりの状態にあわせたサービスが利用できます。

Q 2 介護保険の認定を受けなくても大丈夫？

※ 介護認定を受けなくても、基本チェックリスト等により迅速かつ簡易にサービスが利用できます。
※ 介護予防訪問事業(ホームヘルプ)、介護予防通所介護(デイサービス)が予防給付から総合事業へ移行し、市の事業となります。市が、利用される方の心身や生活の状況などを確認した上で必要なサービスを給付決定いたします。

Q 3 利用料金はいくら？

※ 事業により対象者や利用料金等が異なりますので、詳細はお問い合わせください。



南城市生きがい推進課・南城市地域包括支援センター

098-946-8985(生きがい推進課)



もう始まっていますよ～

我が家の子育て

NO.64

結婚して何年目ですか？

9年目です。あっという間ですね(笑)

子育ての役割分担は？

10対0で私(母)です。1割くらいはあるかな？(笑)主人は現場監督という仕事上、朝早くから夜遅くまで外に出ているので、子ども達の寝顔しか見ていない状況です。その代わり月2回の休日は、パパも子ども達も楽しみにしています。

子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

子ども達の成長の早さと独特な発想に、いつも楽しませてもらっています(笑)次女が幼少期の頃、あまりにも食べ物を散らかすので、その理由を聞くと「テーブルさんも食べたいんだよ!」と。本人にとってはテーブルに対する思いやりだったんですね(笑)子ども達はみんなこんな感じでいつも笑いが絶えません。これから子育てが楽しみです。

子育てで一番大事にしていることは？

「自発性」と「好奇心」です。どんな事、物にも「なぜだろう?」と疑問に思い「探究心」を持っているような物・事に触れて欲しい。自分だけの価値観ではなく色々な視点から見る、見ようとする心を育てていければいいと思います。

我が子に願うことは？

成長していく上で色々な事にぶつかるけれど、とにかく「HAPPY」に!!自分の道を進んでくれたら幸せです。ただし・・・「自由」と「やりたい放題」の違いを理解できる大人になってね!

奥様からご主人にひと言

パパ毎日お仕事お疲れ様です。パパのことが大好きですよ♥でも、もう少し痩せてね。日々の子ども達の世話話は任せて下さい。パパは私の心だけしっかりしっかり支えて下さいね。毎日子ども達の寝顔しか見れないけど、子ども達にはちゃんとパパの「おりこうさん」な姿が映ってますよ!

ご主人から奥様へひと言

いつもご苦労様です。仕事が忙しくてお手伝いができないけど、お互いに頑張ろうね。



親川龍太 有希

あすか 明日花 (10歳) まりか 茉莉花 (6歳) しょうじ 青児 (1歳)
(玉城字百名)

健康運動指導士

さとしのワンポイント

トレーニング

～ 外に出て運動しよう
②たーち 編 ～



前回に引き続き、外に出て健康器具を活用したエクササイズのご紹介をさせていただきます。海野漁港多目的公園(くろじ公園)に足を運んでみました。

足首の柔軟性は、膝や股関節にも影響がでやすいので、このエクササイズを行い、足首の柔軟性を保ちましょう。

バリエーション

足首の柔軟性改善



膝を伸ばして行くと先ほどとは、違う刺激が得られます。20～30秒程度キープします。



① 一番低い足置き場に足を乗せます。前のバーをつかみ、姿勢をまっすぐにします。つま先を前に向け、かかとが離れないようにします。



② ①を行い余裕がありましたら、2番目に高い足置き場で実施してみましょう。膝と前のバーを近づけることで、伸びの強さが増します。

痛みや運動制限がある方は、控えましょう。

編集後記

▽季節は夏、夏といえど、台風襲来の時期でもあります。備えは万全です。あればあるほど安心です。

▽4月に発生した熊本地震は大きな被害をもたらしました。尊い命が奪われたことに、心臓が痛みます。未だに避難所や車上で生活している方々もいますが、一日も早い復興を願うばかりです。

▽災害への対応として、今求められるのは「防災」よりも「減災」だと言われています。災害を全て防ぐことは難しいけれども、平常時からいざという時の対策を取り組むことで被害を少しでも減らすことができるそうです。

▽皆さんの場合、お隣近所のつながりはどうですか?一向こう三軒両隣いざという時に声をかけ合える、そんな関係が今改めて必要だと感じています。(津波)

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