

社協だより

平成 29 年度 児童福祉週間 標語
み たに ろ い
三 谷 路 唯 さん (8 歳) 香川県

できること たくさんあるよ
きみのために



NANJO CITY

2017年 5月号

No.69

南城市では、4月10日(久高小
中学校は7日)に、小学校の入学
式が行われ、9校で484名の新1
年生が入学しました。期待に胸を
膨らませた学校生活のスタート
です。新1年生のみなさん、友達
と楽しく勉強してくださいね。



写真：玉城小学校入学式

発行

社会福祉法人 南城市社会福祉協議会／南城市大里字仲間 918 番地

☎ 882-8861・946-2745 / FAX 882-8862 / Eメール info@nanjo-shakyo.com

佐敷支所

TEL 947-3233
FAX 947-3031

知念支所

TEL 948-7659
FAX 948-7990

玉城支所

TEL 948-3076
FAX 948-3705

社会福祉協議会 平成29年度の取り組み



基本方針

今日の社会福祉をめぐっては、急速な少子・高齢化、核家族・単身世帯の増加をはじめ、家族機能の低下や住民相互のつながり・絆の希薄化などを背景として、社会的孤立、引きこもり、虐待、生活



困窮者の増加など、現行の制度だけでは解決しにくい複合的な福祉課題・生活課題が深刻化しています。

本市においても、人口・世帯数が増加する一方で、一部地域においては自治会、地域組織への加入率の低下がみられ、住民同士の関係性の希薄化や地縁組織活動や住民助け合い活動の低下が懸念されます。

こうした中、本会では「第2次いきいき南城しあわせプラン」で示された「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、これまで様々な事業活動をおし取り組んでまいりましたが、今年度は新たに「生活支援体制整備事業」「子供の貧困緊急対策事業・

居場所の拡充」などを実施し、制度だけでは対応しにくい課題の解決に向け、地域住民の参加と各種関係機関が連携・協働して、支援していく「地域の支え合い」機能の構築を図り、南城市の地域福祉を組織的に推進してまいります。

重点目標

1 コミュニティソーシャルワーク事業の推進

住民一人ひとりが、地域の中でいきいきと安心安全に暮らしていくためには公的なサービスの充実とともに、地域住民がお互いに支え合い、共に生きる社会の実現にむけ、住民の皆さんと地域コーディネーターが一緒になって課題



解決に向けて取り組む体制づくりをしてきました。

更に今年度から新たに「生活支援体制整備事業」を受託し、日常生活をする上で支援が必要な高齢者が、住み慣れた地域で生きがいを持って在宅での生活を継続して

いくために必要となる多様な生活支援・介護予防サービスの提供体制を構築するため、民生委員児童委員、介護支援専門員、各種関係団体・サービスを提供する事業主体も含めたあらゆる機関等との協働・連携をすることで、支援ニーズとサービスのコーディネート機能を担い、支援体制の充実・強化を図ります。

2 子供の貧困緊急対策事業の推進「居場所の拡充」

本会では、本事業の推進について、単に「子供の貧困」対策として考えるのではなく、地域課題として捉えて、市民同士（住民、事業所、福祉関係機関・団体など）のかかわりを重視し、支えあう地域づくりの一貫として取り組んできたところです。今年度はさらに、将来の南城市を担う子供たちが、学校や地域で「学ぶ」、「語る」、「交わる」などの貴重な機会や習慣を、家庭の事情で妨げられることなく、心身と

もに健やかな成長が図られるよう、「子どもが子どもらしく生きるために」教育機関をはじめ地域、福祉関係機関・団体等と共に地域環境を整えられるよう連携を強めていきます。



ほっとハウスひまわり学習支援

3 介護保険関連事業の充実と強化

現在、日本は諸外国に例を見ないスピードで高齢化が進行しており、団塊の世代が75歳以上となる2025年には、国民の4人に1人は高齢者となり、認知症を発症する人をはじめ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる人も今以上に増えることが予想されています。

こうした中、国においては「住

み慣れた地域で自分らしい生活を人生の最後まで続けることができよう、地域の包括的な支援サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築」を推進しています。本会でも地域住民、民生委員、ボランティアや各種関係機関等との連携を密にし、地域福祉活動との総合的なサービス提供を図り、制度の狭間にある課題の把握や地域における介護事業所のサービス水準の確保・向上に取り組んでいきます。

子育て支援

- ・ 子供の貧困緊急対策事業「居場所の運営」及び拡充
- ・ 子育てサロン
- ・ ファミリーサポートセンター
- ・ 頑張る親子サポート事業（ひとり親等の支援）



高齢者支援

- ・ 介護予防事業（市受託事業）
- ・ 地域ふれあいミニデイサービス
- ・ ボランティアポイント制度
- ・ 高齢者筋力向上トレーニング
- ・ 介護予防教室



ミニデイ スポレク大会

障がい者支援

- ・ 地域活動支援センター運営
- ・ 障がい者相談支援（一般、特定、児童）
- ・ 南城市障がい者ふれあい交流会
- ・ 声の広報配布

低所得者支援

- ・生活福祉資金貸付事業の実施
- ・歳末義援金配分(困窮世帯への援助活動)
- ・生活支援チケット支給

ネットワークづくり

- ・コミュニティソーシャルワーカー事業(コーディネート配置)
- ・生活支援体制整備事業
- ・地域支え合い支援事業
- ・フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業
- ・「ふくふく相談所」《法律相談、ところどころからの健康相談》



ネットワーク会議

- ・民生委員・児童委員活動支援 (事務局)

- ・区長・自治会長&民生委員&社協連絡会
- ・南城市社会福祉関係機関・団体連絡会 (事務局)



相談支援

福祉サービス利用援助

- ・金銭管理サポート事業
- ・日常生活自立支援事業
- ・福祉用具貸与事業(車イス・ベッド・歩行器等)
- ・福祉車両等貸出事業(リフト付車両)



ボランティア活動情報交換

ボランティア・市民活動センター

- ・ボランティア活動相談、登録、斡旋、コーディネート他
- ・ボランティア団体への支援
- ・ボランティア活動推進校の指定
- ・フードドライブ活動

広報、啓発活動

- ・社協だより発行
- ・ホームページ、フェイスブック
- ・共同募金運動(赤い羽根、歳末たすけあい)
- ・ボランティア情報誌発行
- ・各種福祉週間、月間の周知

介護保険サービス

- ・居宅介護支援(ケアプラン)
- ・訪問介護(ホームヘルプサービス)
- ・通所介護(デイサービス)大里、知念
- ・その他介護予防等



介護実習



車イス体験



基金活動

記載した事業以外にも様々な福祉事業を行っています。詳しくは事務局までお問い合わせ下さい。

平成29年度 資金収支予算書 (一般会計)

(自)平成29年4月1日 (至)平成30年3月31日

当年度予算額 393,174,000 円

前年度予算額 408,121,000円 比較増減 △14,947,000円 単位:円

	勘定科目	当年度予算額	前年度予算額	増 減
事業活動による収支	収入			
	会費収入	5,366,000	5,366,000	0
	寄附金収入	3,652,000	3,652,000	0
	経常経費補助金収入	103,278,000	100,340,000	2,938,000
	受託金収入	89,599,000	82,336,000	7,263,000
	事業収入	1,185,000	1,041,000	144,000
	介護保険事業収入	125,479,000	162,897,000	△ 37,418,000
	障害福祉サービス等事業収入	35,972,000	39,087,000	△ 3,115,000
	受取利息配当金収入	364,000	645,000	△ 281,000
	その他の収入	2,077,000	2,230,000	△ 153,000
	事業活動収入計 (1)	366,972,000	397,594,000	△ 30,622,000
	支出			
	人件費支出	281,725,000	295,640,000	△ 13,915,000
	事業費支出	69,138,000	74,788,000	△ 5,650,000
	事務費支出	13,046,000	12,078,000	968,000
施設整備等による収支	分担金支出	3,000	3,000	0
	助成金支出	3,760,000	3,560,000	200,000
	負担金支出	377,000	377,000	0
	その他の支出	1,897,000	2,200,000	△ 303,000
	事業活動支出計 (2)	369,946,000	388,646,000	△ 18,700,000
	事業活動資金収支差額 (3)=(1)-(2)	△ 2,974,000	8,948,000	△ 11,922,000
	収入			
	固定資産売却収入	0	1,200,000	△ 1,200,000
	施設整備等収入計 (4)	0	1,200,000	△ 1,200,000
	支出			
	固定資産取得支出	0	2,001,000	△ 2,001,000
	施設整備等支出計 (5)	0	2,001,000	△ 2,001,000
	施設整備等資金収支差額 (6)=(4)-(5)	0	△ 801,000	801,000
その他の活動による収支	収入			
	基金積立資産取崩収入	10,900,000	0	10,900,000
	積立資産取崩収入	0	1,300,000	△ 1,300,000
	拠点区分間繰入金収入	20,000	20,000	0
	サービス区分間繰入金収入	12,050,000	3,874,000	8,176,000
	その他の活動収入計 (7)	22,970,000	5,194,000	17,776,000
	支出			
	基金積立資産支出	239,000	442,000	△ 203,000
	積立資産支出	54,000	89,000	△ 35,000
	拠点区分間繰入金支出	20,000	20,000	0
	サービス区分間繰入金支出	12,050,000	3,874,000	8,176,000
	その他の活動による支出	7,779,000	8,007,000	△ 228,000
	その他の活動支出計 (8)	20,142,000	12,432,000	7,710,000
	その他の活動資金収支差額 (9)=(7)-(8)	2,828,000	△ 7,238,000	10,066,000
予備費支出 (10)		3,086,000	5,042,000	△ 1,956,000
当期資金収支差額合計 (11)=(3)+(6)+(9)-(10)		△ 3,232,000	△ 4,133,000	901,000
前期末支払資金残高 (12)		3,232,000	4,133,000	△ 901,000
当期末支払資金残高 (11)+(12)		0	0	0
収入合計 (1)+(4)+(7)+(12)		393,174,000	408,121,000	△ 14,947,000
支出合計 (2)+(5)+(8)+(10)		393,174,000	408,121,000	△ 14,947,000

 平成28年度
社協会員加入報告(追加分)

戸別会員

自治会名	世帯数	金 額
西 原 区	31世帯	15,200円

特別会員

事務所名	口数	金 額
(有)沖広販	1口	5,000円

赤い羽根共同募金報告(追加分)



日 付	名 称	金額(円)	備 考
3月15日	上原浩一司法書士事務所	10,000円	事業所募金
3月15日	大里コンビSS(有)小橋川石油	1,713円	募金箱

～ ご協力ありがとうございました ～

平成28年-熊本地震

～災害義援金募集中～

 受付期間 平成30年3月31日まで
 受付場所 南城市共同募金委員会
 南城市社会福祉協議会
 問合せ先 882-8861・946-2745

ファミリーサポートセンターとは？

育児の援助をしてほしい人と育児の援助をしたい人が会員となり、子どもの一時預かりや保育施設の送迎などを行なう有償ボランティア活動です。



こんな時に預かります

- 保育園、学校等の開始前
- 保育園、学校等の終了後
- 学校や習い事への送迎
- 保護者の急用の時
- 保護者がリフレッシュしたい時
- その他・・・

依頼会員募集中!!

0歳～小学生までの育児をしている方が対象です。

1時間あたりの利用料金(子ども1人につき)

月～金 7:00～19:00	600円
土・日・祝・年末年始	700円
病児・病後児	700円
宿泊(要予約) 21:00～7:00	500円

《利用者の声》

依頼会員(お子様を預ける方) 親川さん

南城市大里庁舎の一角にある掲示板に「ファミリーサポートセンター」の広告を見つけました。

明るく優しい色合いの広告で、「とても便利だな」と目にとまる内容でした。

私は小5、小2、2歳の3名の子どもがいますが、2歳の息子は自宅保育なので利用する機会もないと思っていましたが、自宅で行なうクリスマスパーティーに2時間ほどサポートをお願いしたところ、「サポート会員さんと条件が合えば伺えますよ」との快い返事をいただきました。

初めての利用でしたので、サポートがうまくいくように5分ほどの顔合わせ(マッチング)をしてくださり、子どもの特徴や様子、お願いしたい内容などを事前に伝えることが出来ました。

当日、サポート会員さんは動きやすい服装で清潔感があり、託児も充実し、信頼できると感じました。おかげで私はお客様や子ども達の接待に集中する事ができ、子ども達と良い時間を持つことが出来ました。子ども達の楽しそうな笑顔が何よりの証です。

これからも充実した育児が出来るようにサポートをお願いします。



▲親川さんのお子さんとサポート会員さん

サポート会員(お子様を預かる方) 新城さん

私には7歳の娘がいます。娘が2歳の頃、通院や用事等の為、ファミリーサポートセンターを利用していました。娘は当時イヤイヤ期で、娘を2時間預ける事で私も娘もリフレッシュになり、感謝していました。

昨年、母にサポーターになることを薦められ、子どもが好きなこともあって、「子育てサポーター養成講座」を受講することにしました。

4日間の全行程で子育てに関する知識も広くなり、4日間を楽しく終え、受講できて本当に良かったと思いました。

現在、4ヶ月間週に2時間程、8ヶ月の子をお預かりしています。

初日はS君も不安でずっと抱っこしていましたが、2回、3回と預かっていくうちに慣れていき、今ではお母さんと離れる時も泣くこともなく、笑顔でお母さんのもとに戻ります。

お預かりする子ども達の成長を楽しみ、子どもが持つ生きる強さと優しさを感じ、笑顔に癒されています。サポーターをやって良かったと思う瞬間です。

私は「ゆいまーる」という言葉が好きです。私自身も人の役に立てること、また恩返しができることに感謝しながら、サポートを続けていきたいと思っています。

ほっとハウスひまわり

～子供の居場所～

1人ひとりに春がきた

平成28年6月末から週3回実施し、様々な場面や体験をとおして利用者の子ども達のいろんなことを知ることができました。

登録前あいさつや返事がとても上手な印象のA君、最近では居場所に慣れてきたのか自我が出てきて嫌なことがあったら暴言を吐いたり、不機嫌な態度をあらわにしたりすることもあります。一方で手伝いを積極的に行う行動は目を引くものがあります。

また、B君は、自分からお話をしない、指示がないと行動できない状況でしたが、運営スタッフの声かけや学習支援の大学生が小学生に宿題などを教える姿に影響され高校受験する意思を表し、学習支援のボランティアや関係機関の熱心な支援により、受験にチャレンジし見事、合格をしました。

他にもおしゃべり好きで手伝いが上手なC君、面倒見が良いD君なども4月



には進級し、小・中学校への入学する子ども達もいます。
子ども達の“成長の芽”は大空に向かって伸び始めています。



ボランティア募集

子ども達と楽しく過ごしてくれる専門学生や大学生を募集しています。

・遊ぶ ・教える ・お話する

日時：月～土曜日 16:30～19:30
連絡先：882-8861 (福地・島袋)

「ほっとハウスひまわり」は、遊ぶ・学習支援・食事の支援をとおして、一人ひとりが楽しく安心して過ごすことが出来る居場所です。



ボランティアセンター情報

3/9

馬天小学校 3 年生(67名)とサービス付き 高齢者住宅オリーブ佐敷との交流会♪

平成 29 年 3 月 9 日 (木) 馬天小学校 3 年生 (67 名) とサービス付き高齢者住宅オリーブ佐敷の交流会が開催されました。子供たちによる合唱やリコーダー演奏、ダンスを披露したあと、おじいちゃん・おばあちゃんに座りお話を聞いたり、剣玉やお手玉遊びで楽しみました。

参加した子供たちは「昔遊びで使っていた道具や昔の学校の様子とかいろんなことが聞けたり、一緒にお手玉と剣玉もできてとても楽しかった。また来たいです(^ ^)」と大満足。

また、おじいちゃん・おばあちゃんからは「かわい子供たちの歌声を聴けたり、一緒に遊

んだり感激で思わず涙が出たよー、また遊びに来てほしいさー」と笑顔があふれる交流会となりました。

オリーブ佐敷との交流会♪



ボランティア活動保険

～安心してボランティア活動するには～

日頃ボランティア活動をされている皆様へ無償のボランティア活動中におこる様々な事故に対する備えとして「ボランティア活動保険」への加入をお勧めしています。

南城市ボランティアセンターへ登録したボランティア個人や団体が対象となり
1 名あたりの年間保険料は基本タイプ 350 円 からです。

(※保険料改定により引き上げとなりました。)

お気軽にボランティアセンターまでお尋ねください。

(南城市社会福祉協議会内 / 電話 098-882-8861)



～「もったいない」から「ありがとう」～ たくさんの食料品の提供ありがとうございました



市民の善意に感謝！

107.6kg
(約300品)

南城市社協ではフードドライブ
期間以外でも随時、食料品を
受付しています。

南城市ボランティアセンターでは
この程フードバンクへの食料品募集を
行いました。

南城市社協・ボランティアセンターでは
2月1日(水)から3月3日(金)までの期間を
「フードドライブ期間」とし、フードバンクへ
の食料品募集を行い、多くの市民や関係機
関から寄贈があり、合計107.6kg(約300品)
の食料品をご協力いただきました。

この食料品は、「NPO法人フードバンクセ
カンドハーベスト沖縄」を通じて県内の食に
困っている方々へ提供されます。皆様の
フードバンクへのご理解とご協力に感謝す
ると共に、今後とも南城市社協・ボランティ
アセンターへのご協力をお願いいたします。

フードバンクとは

「食料銀行」を意味する社会福祉活動です。まだ食べられるのに、さまざまな理由で処分されて
しまう食品を、食べ物に困っている方や施設に届ける活動のことを言います。

新任民生委員児童委員の紹介



知念民児協 主任児童委員

うんてん よねこ

運天 米子



佐敷民児協 主任児童委員

よなみね あきら

与那嶺 明



玉城民児協 親慶原区

みやひら ただし

宮平 忠

平成29年2月1日付けで、厚生労働大臣から3名の新任民生委員・児童委員に委嘱状が交付され、南城市では現在84名の民生委員・児童委員が地域福祉のために活動されています。地域の身近な相談役として福祉に関するさまざまな問題に対して、行政や社会福祉協議会、各福祉機関とのつなぎ役をしております。

また、民生委員・児童委員(主任児童委員含む)には守秘義務が課せられていますので、相談内容や個人情報情報は守られています。お気軽にご相談下さい。

平成29年度 民生委員・児童委員の日 活動強化週間

本年、民生委員制度は創設100周年、児童委員制度も70周年という大きな節目を迎えました。済世顧問制度に遡るこの100年間、民生委員は常に住民に寄り添い、その見守り役、相談役となって人びとの安心、安全のために活動してきました。

民生委員制度が大きな節目を迎えた今日にあっても、経済的困窮や社会的孤立、虐待、いじめ、非行など、地域住民が抱える課題は一層複雑・深刻化しています。それだけに、民生委員・児童委員は、これまで以上に地域住民の身近な相談相手として、幅広い関係者との連携・協働に基づく支援の取り組みを進めていくことが大切となっています。全国民生委員児童委員連合会では、毎年5月12日の「民生委員・児童委員の日」から1週間を「民生委員・児童委員の日 活動強化週間」と定めています。

本週間は、全国23万人の民生委員・児童委員がさまざまなPR活動等を展開することにより、地域住民や関係機関・団体、そして広く国民一般に民生委員・児童委員の存在やその活動について一層の理解促進を図り、委員活動の充実につなげていくことをめざすものです。

100周年という大きな節目は民生委員・児童委員を広く社会にアピールする好機といえます。それだけに本年の「活動強化週間」においては、全国の関係者が一丸となって全国的なPR活動を展開することをめざします。

★ 厚生労働大臣特別表彰 ★

大城 初江氏

平成元年から大里団地の民生委員・児童委員として15年、平成16年からは主任児童委員として12年、合計27年にわたり地域福祉推進に尽力し、その功績が認められ、厚生労働大臣特別表彰を受賞されました。おめでとうございます。



ひろ子が行く! ふれあいミニデイ 訪問記

新年度を迎え隣の幼稚園では、うれしそうに走って登園する子もいれば、帰る親の後姿を不安そうにずーっと見ている子もいます。そんな様子を眺めて懐かしく、初めての環境に向かう時の気持ちを思い出しました。こんにちは花城です(^_^)/

さて今年度もミニデイ職員は元気よく各公民館（むらやー）へ出向きます。健康・生きがいづくりの場として公民館（むらやー）を活用し、ミニデイサービスを地域の皆さんと共に盛り上げていきましょう。今回、取材させてもらった大里字稲福では、ボランティアさんも少ない中、永年にわたり「何で～出来る事は自分たちで・・・」と毎週木曜日に活動を続けています。今回は、ミニデイを楽しみに待ち兼ねている皆さんとご夫婦を紹介致します。



▲玉城みよ子さん

▲玉城善光さん



▲歌詞を完成させる為に皆さん真剣ですよ！

Q ミニデイに参加して何年目になりますか？

ご主人：もうすぐ2年目です。

奥 様：10年目になります。

Q ミニデイに参加するようになっていかがですか？

*もの静かで優しいイメージの善光さん、もうすぐ2年目になる事もあって地域の方や職員との会話も増えて、みよ子さんも嬉しいそうです。沖縄民謡が好きで民生委員さんの弾く三線に合わせて口ずさんだり、ゲームのやり方を教わって楽しそうに活動してます。

*みよ子さんは、地域のまとめ役として皆からの信頼も大きくゲームの時にも盛り上げ役として大活躍です♡

自然と皆さんもボールを拾ったりと指導員も助かる場面が多いです。

*ミニデイが終了すると、屋外に出て全員でゲートボールをするのも週一の楽しみだと皆さん話されてました。

稲福のここがスゴイ!!

毎週木曜日ミニデイの日は民生委員さんも参加しますが、これまで利用者の皆さんでやってきた鍵の開け閉め・お茶準備・体温測定（記録まで）・弁当の注文など、出来る事を取り上げるのではなく見守ってくれてます。（必要な時にお手伝いをする！）利用者の皆さんも「何で～出来る事は自分たちで・・・」とおっしゃってます。素晴らしいですね\(^o^)/





シニアからの健康づくり!! なんじょう元気プロジェクト65

喜良原元気塾



なんじょう元気プロジェクト65では、“介護予防の理解”や“運動や栄養などの重要性”を知っていただき、定期的な運動を実践します。おおむね 65 歳以上の方が対象となり、全 10 回の運動教室となっています。

前年度に受講した方で、「私の地域でも運動教室を開いて欲しい」という声を頂き、4月より喜良原地域の方を対象とした運動教室を開催しています。なんと、喜良原地域では、65 歳以上の方が約 80 名の中、30 名の受講者の申し込みがありました。地域結束して健康づくりに取り組んでいきます。乞うご期待下さい。(社協の facebook ページでも近況を公開しています。)

詳しく聞きたい方・興味ある方、ご相談も承りますので一度ご連絡下さい。

(098-882-8639 担当：野原、金城)



体力測定から始めます



知っ得情報

福祉用具貸出事業

目 的

南城市社会福祉協議会では福祉用具を貸出することで、在宅での日常生活が安全・円滑に行えるように支援しています。この事業は、赤い羽根共同募金の配分金及び社協会費等が充当されています。

対 象 者

- ①南城市社協の会員世帯に属する者で、緊急に福祉用具の利用が必要になった方。
 - ②利用者の在宅生活をより支援する目的で、地域の民生委員・児童委員や地域包括支援センター等に利用情報を提供することに承諾いただける方。
- ※介護保険の認定を受けている方は、介護保険サービスによる貸与を優先していただきます。

貸出の申込

- ①申込する時は、福祉用具貸出（許可証）申込書を提出していただきます。（印鑑持参）

貸出物品



車イス



シャワーチェアー



歩行器



ポータブルトイレ



ベッド



杖

問い合わせ

南城市社会福祉協議会（本所） 電話：882-8861

自治会やボランティア団体等の活動に助成します！

今年度も、南城市社協フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業を、赤い羽根共同募金配分金及び社協会費を活用し実施します。詳しくは、事業説明会を下記の日程で行いますので、応募を予定している団体等の方は、ご参加下さい。

日時：平成29年6月15日（木） 18時30分～ 場所：南城市総合保健福祉センター（大里）

ひとり親世帯の皆さんへ ☆☆☆無料で資格や技能を習得できます☆☆☆

	講 座 名	期 間	時 間	場 所	定 員	日 数	募集期間
1	介護職員初任者研修	7/4～10/6 (火・金)	9:00～ 16:00	沖縄県母子 福祉センター	30名	25日間	5月中旬～ 6月中旬
2	介護福祉士実務者研修	7/1～12/31 (通信教育)	18:00～ 21:00	沖縄県母子 福祉センター	24名	20日間 (スクーリング)	5月中旬～ 6月中旬
3	介護支援専門員実務研修	調整中	9:30～ 17:00	沖縄県総合 福祉センター	20名	5日間	6月
4	介護サービス総合科	9/7～12/6 (月～金)	9:30～ 17:00	沖縄県母子 福祉センター	20名	3ヶ月間	7月上旬
5	パソコン講習会	7/3～8/31 (月・水・金)	18:00～ 21:00	調整中	20名	25日間	5月
6	介護福祉士国家試験対策講座	調整中	18:00～ 21:30	沖縄県母子 福祉センター	20名	19回	7月中旬
7	家庭生活支援員養成講習会	調整中	9:30～ 16:00	調整中	20名	5回	8月上旬
8	調剤事務講座	10/3～11/28 (火・金)	18:30～ 21:30	沖縄県母子 福祉センター	20名	15日間	8月下旬～ 9月中旬

【問合せ先】南城市母子寡婦福祉会 上地 ☎(080-6490-0111) 久志 ☎(080-1783-1236)

★一般県民対象講座 はじめての介護講座 [前期] 5/10～6/14 (全6回) [後期] 11/1～12/6 (全6回)

★各種団体対象講座 らくらく介護講座 (3時間程度) 日時は要相談

詳しくはお問い合わせ下さい (098-882-1484) 沖縄県介護実習普及センター

～ストレス社会と向き合うカラダづくり①～

今年度も社協だよりを通じて、簡単な運動を紹介していきます。ぜひ皆さんも時間があるときにはカラダを動かすように意識してみてはいかがでしょうか。

さて、皆さんはストレスってご存知ですよね？

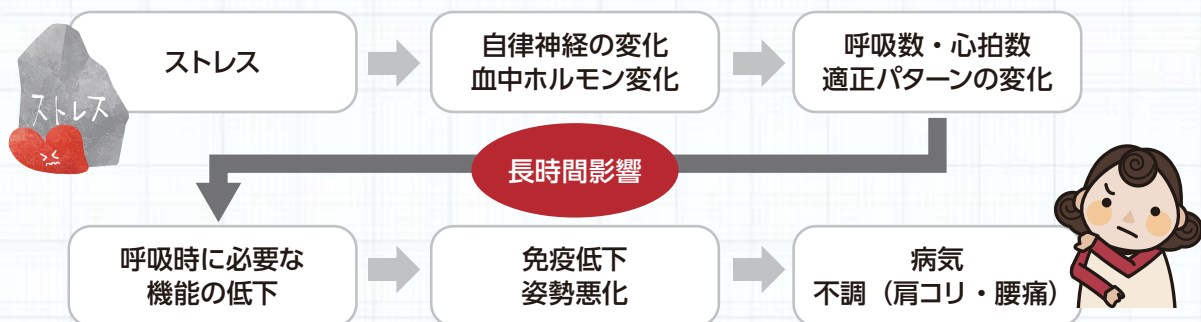
ストレスとは、自分自身が感じる嫌なことや無理なこと、きついことなどが当てはまります。ストレスを感じる感度は人それぞれの個人差があります。

今回から3回に分けて、「ストレスと身体と運動」についてお伝えしたいと思います。

誰でもストレスを感じることはあると思いますが、長期間のストレスを受けてしまうと、カラダに悪い影響を及ぼす可能性があります。



ストレスを受けてカラダに影響を及ぼすメカニズム



ストレスにより自律神経が変化すると、カラダ内では一定に保とうとする働きが起こります。長期にわたり適切な形が乱れると、免疫機能や姿勢に表れ、病気やカラダの不調に繋がる可能性が高くなります。

まずはカラダの過度な緊張をとり、呼吸に必要な機能を活性化させましょう。ストレスを受けたとしても、それを跳ね返すくらいのリセットできるカラダづくりを目指していきます。

毎日の日課にこのエクササイズを取り入れることで、効果が現れやすくなります。

骨格の形を整える ストレッチ (緊張をとろう)



- ①両膝を曲げた状態で、脚を上げて、膝を抱えます。
- ②息を吐きながら、お尻を上げるくらい脚を引きつけます。
- ③息を吐ききったら、抱えている脚を少しゆるめます。1～2分程度②～③を繰り返します



バリエーション

余裕がある場合は、お尻の上部にタオルなどのクッションを入れて行ってみましょう。

呼吸機能を高める エクササイズ (赤ちゃんが3カ月で 獲得する形です)



- ①仰向けになり、両腕・両脚を上げます。
- ②この状態から、お尻を天井に向かって上げます。この形を1分程度キープします。
※下腹がプルプルと震えるように力が入ります。上半身に力が入る方は、呼吸機能の低下がみられる場合があります。

腰の痛みや、運動制限を受けている方は、控えるようにしましょう。

ご寄付ありがとうございました。

一般 寄付	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所	摘 要
	3月29日	南城市大里文化協会	50,000	南城市大里	一般寄付金
香典 返し	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所	摘 要
	3月1日	具 志 堅 初 子 様	100,000	南城市知念字知念	故夫 武雄様の香典返し
	3月2日	津 波 古 充 秀 様	50,000	南城市大里字古堅(福原)	故父 充保様の香典返し
	4月3日	高 良 千 代 子 様	100,000	南城市大里字嶺井	故夫 名輝様の香典返し
	4月13日	糸 数 盛 正 様	100,000	南城市知念字知念	故母 ヨシ子様の香典返し

◎社協だよりNo.68号(前号)寄付金掲載記事に誤りがありました。訂正して深くお詫び申し上げます。

正	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所	摘 要
	1月10日	仲 程 千 恵 子 様	50,000	南城市大里字仲間	故夫 實雄様の香典返し

南城市 大里文化協会様より ご寄付いただきました。

南城市大里文化協会(会長:大城光男)様より、地域福祉の向上に役立てて下さいと、5万円のご寄付をいただきました。



ふくふく相談所「無料法律相談」

要予約：☎882-8008

南城市社会福祉協議会では毎月2回、法律相談員(司法書士)による「無料法律相談」を開催しています。日常のちょっとしたお悩みや法律全般に関する相談も、お気軽にご相談ください。

※予約制となっています。(4件まで受付)

※開設日は偶数月の第一・第三木曜日 奇数月の第一木曜日・第三日曜日

相談開設日

- 5月21日(日)大里 ●6月1日(木)佐敷
- 6月15日(木)大里 ●7月6日(木)佐敷

開設時間:午後2時～4時

相談時間:1件30分



上原 浩一 氏



喜屋武 力 氏



南 のぶ 氏



座波 和弘 氏

待望のリフト付き車両届きました！



地域活動支援センター「野の花」

利用者の送迎及び活動に使用する車両が3月31日に届きました。これは日本財団の助成事業によるもので、ピカピカの車両を目の当たりにして、喜ぶメンバーさん達でした。リフト付きなので、車イスのままでの乗降が可能で、車イス2台と運転手含め8名合計10名乗りになっています。愛称は「ののちゃん号」です。



わが家の子育て

No.69

今回の我が家の子育てに登場してくれたのは、宮國さんのご一家です。(南城市佐敷字津波古)



やまと 大翔(1歳) るいと 琉翔(4歳)

しょうや 宮國翔也(父)

かなえ 加奈恵(母)



Q 結婚して何年目ですか？

5年目です。

Q 子育ての役割分担は？

特に決めてはなく、私が家事で手がはなせない時は、お父さんが子供達を散歩に連れて遊ばせてくれ、協力しながら子育てしています(^_^)

Q 子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

最近、大翔が歩きだしてから、にーにーと遊ぶことが増え、2人で追いかけっこや笑い合っている姿を見てほっこりするし、この子供達を産んで良かったなあ〜と改めて感じました♥幸せです!!

Q 子育てで一番大事にしていることは？

1日に何回もダイスキ〜♡とぎゅ〜っと抱きしめています♪家族4人でいる時間を大切にしています♥

Q 我が子に願うことは？

健康でたくましく、思いやりのある子に育ってほしいです(^_^)

Q 奥様からご主人に一言

いつも家族のために一生懸命働いてくれてありがとう!!(^_^) 子供達に野球や虫とりなど、いろいろな遊びを教えてくれてありがとう!!そんなお父さんがみんな大好きです \ (^o^) /

Q ご主人から奥様に一言

いつも、琉翔、大翔、そして僕を面倒みてくれてありがとう。家事は完璧です。これからも宜しく!!そしてたまには飲みにも行きましょう!!

募 集 中

※「我が家の子育て」コーナーでは登場してくれるファミリーを募集しています。

子ども達のほのぼのしたエピソードを紹介して下さい。自薦他薦大いに結構です。まずはご一報ください。詳しくは事務局まで

電話：882-8861

編集後記

今年度より、「社協だより」の担当になりました。新年度が始まって、早一ヶ月経ちました。新一年生の子供達も、少ずつ様になってきましたね。学校生活を楽しく元気にすごしてくれることを望みます。

今年度の児童福祉週間の標語「できること、きみのために」をモットーに、一人ひとりが手を繋ぎ子ども達が健やかに育っている南城市になるよう、取り組みたいと思います。市民の皆さんへ親しんで頂けると、頑張りますので、よろしくお願いします。

(嶺井)

Universal Design ☒

本誌はユニバーサルデザインコーディネータ検定準3級取得者の確認・校正作業を経て発刊しています。

UD FONT

広報誌「社協だより」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方に基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。