

南城市社会福祉協議会 だより

われら
ちびっ子見守り隊



NANJO CITY

2017年 9月号

No.71



すてきな絵を
ありがとう～!



みんなでまったり10時茶(ちゃ～)

平成29年8月8日に、ボランティア活動推進校のバンビ保育園(安次富律子園長)くじら組(4歳児)が地域の一人暮らし高齢者宅(金城ハルさん)を訪問しました。2回目の訪問では、子ども達から似顔絵のプレゼントもあり、子ども達の声でにぎわい、始終笑顔のハルさんでした。

南城市社協では、お散歩の途中で地域の一人暮らし高齢者宅を訪問するなど、ちょっとしたユンタクや見守り活動など地域の福祉力「誰かが誰かを支えている(気にかけている)」を高める「ちびっ子見守り隊」の活動を応援しています。

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

南城市社協役員改選

評議員 (第 7 期)

【任期:平成29年4月1日～平成33年度定時評議員会終結の時まで】

評議員	津 波 良 光	佐敷地域区長会
評議員	具志堅 栄	知念地域区長会
評議員	砂 川 均	玉城地域区長会
評議員	仲 程 清 和	大里地域区長会
評議員	金 城 文 雄	南城市老人クラブ連合会(佐敷)
評議員	古 謝 景 進	南城市老人クラブ連合会(知念)
評議員	久保田 輝 雄	南城市老人クラブ連合会(大里)
評議員	具志堅 秀 雄	佐敷民生委員児童委員協議会
評議員	屋比久 静 子	知念民生委員児童委員協議会
評議員	玉 城 恒 夫	大里民生委員児童委員協議会
評議員	知 花 昌 徳	南城市手をつなぐ育成会
評議員	屋比久 一 男	南城市身体障がい者福祉協会
評議員	西 銘 常 子	南城市精神療養家族会
評議員	吉 本 由美子	NPOわくわくふれんど
評議員	石 原 亮 栄	南城市青年連合会
評議員	上 地 寿賀子	南城市母子寡婦福祉会
評議員	儀 間 寛 之	JAおきなわ佐敷支店
評議員	當 山 選 也	小羊保育園
評議員	比 嘉 菊 枝	音訳サークルアイアイおおぞと
評議員	當 眞 梅 子	南城市赤十字奉仕団
評議員	新 垣 美津枝	南城市更生保護女性会
評議員	瑞慶村 哲 秀	南城市内小学校校長会
評議員	中 本 和 正	南城市社会福祉課
評議員	金 城 定 雄	学識経験者
評議員	島 袋 朝 久	学識経験者
評議員	津波古 充 仁	学識経験者
評議員	幸 喜 恵 子	学識経験者



副会長
呉屋 善永



会長
阿嘉 広雄

本年 4 月の改正社会福祉法施行による役員の任期満了に伴い、去る6月27日に開催した定時評議員会において第7期役員が選任され、同日に開催した第2回理事会において、会長、副会長の選定が行われました。

会長には阿嘉広雄理事、副会長には呉屋善永理事が再任されました。

新役員・評議員をご紹介します。

役員 (第 7 期)

【任期:平成29年6月27日～平成31年度定時評議員会終結の時まで】

会 長	阿 嘉 広 雄	学識経験者
副会長	呉 屋 善 永	学識経験者
理 事	照 屋 盛 宏	学識経験者
理 事	玉代勢 兼 勇	学識経験者
理 事	玉 城 正 光	学識経験者
理 事	大 城 悟	南城市議会
理 事	中 本 安 照	南城市老人クラブ連合会
理 事	新 垣 節	南城市女性会
理 事	潮 平 隆	南城市商工会
理 事	屋 宜 哲 司	南城市教育委員会
理 事	小波津 純 子	南城市民生委員児童委員連絡協議会
理 事	前 田 正 昭	障がい者支援施設 玉川園
理 事	仲 里 康 治	南城市福祉事務所
監 事	平 田 善 和	会計・経理経験者
監 事	前 川 清	社会福祉事業経験者

退任役員・評議員の皆様大変お疲れ様でした。

理 事 津波古 充仁 様

評議員 親川 仁寛 様・渡慶次 昇 様・小波津 純子 様・神谷 常直 様・上原 久由 様

◎定時評議員会とは

「定時評議員会」とは、会計年度が終わった日の後に招集される、決算等の承認を行うための評議員会のことです。

◎定時評議員会終結の時

今回、改正が行われた新しい社会福祉法では、「定時評議員会終結の時まで」という表記が使われています。定時評議員会が終わった瞬間に、任期満了を迎えた役員が退任し、新役員の任期が始まることになります。

平成29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



仲程区自治会
宮城 浩昌 区長

赤い羽根共同募金の配分金と社会福祉協議会の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、本会での精査を行い下記のとおり 14 事業（総額 2,435,000 円）を決定しました。

8 月 15 日の採択書交付式では、採択団体を代表して仲程区自治会の宮城浩昌区長は、「自治会の活動強化と自治会会員の加入促進に向けた取り組みを着実に進めていきたい」と話していました。



事業 No	団体名	事業名	事業概要	決定助成金額
1	手登根自治会	手登根公民館便器取替	災害時に避難所となる公民館のトイレが和式で高齢者等が支障をきたすため早急に洋式に改修する。	150,000
2	仲程区自治会	継承しよう！ 映像で知る仲程区の伝統文化	区の伝統行事を撮影し写真展示や PTA、老人会等にも情報発信し区の組織強化と自治会員の加入促進を図っていく。	150,000
3	音訳サークル アイアイおおぞと	声の広報活性化	パソコンで「社協だより」や市広報誌を音訳編集し視覚障害者へ CD を届ける。パソコンを増設し、利用者への情報提供のスピードアップを図る。	135,000
4	古堅自治会	ちゅら〜くさびら！ (綺麗にしましょう！)	公民館屋内外の備品や機具を備えて、毎週実施のミニデイサービスなど諸活動を安心・安全に実施していく。	250,000
5	仲村渠区自治会	世代をつなぎ大切なものを伝えたい 〜仲村渠壁画プロジェクト〜	区民総出で区の伝統文化・祭祀行事を表現した壁画を描き誇りや継承を認識しながら活性を図っていく。	250,000
6	福原区	公民館内手すり及び段差解消工事	公民館のバリア解消のため手すり設置などを行い、毎週実施のミニデイサービスなど諸活動を安心・安全に実施していく。	200,000
7	仲伊保団地自治会	仲伊保団地集会場の環境改善補修	集会場の遮光や空調設備を整えて毎週実施のミニデイサービスなどの諸活動を安心・快適に実施していく。	240,000
8	富祖崎区	守ろう命を	富祖崎区防災委員会で毎年実施している防災・避難訓練をとおし、より実践で必要とされる機材整備を図っていく。	200,000
9	海野区自治会	コミュニティ活性化	老朽化で数量が少ないテントを新調して区の伝統行事など諸活動を安心・快適に実施していく。	180,000
10	久手堅区	ビデオカメラマン養成講座	区の伝統行事等の地域資源の記録・情報発信のための必要品を揃え講座をとおし地域活性化と人材育成を図っていく。	160,000
11	兼久自治会	兼久公民館 遊具取替	公民館敷地にある遊具の整備をし、子ども達が安心・安全に過ごせるよう実施していく。	160,000
12	前川自治会	前川フラワー通り	歩行に支障をきたしている歩道周辺を整備しながら四季の花を植栽して環境美化を図っていく。	100,000
13	月ぬ舎 (ちちぬやー)	ママサロン 月ぬ舎 (ちちぬやー)	子どもと保護者が集まれる場を身近に設け交流を図りながら就労関係の講習を企画し保護者のスキル向上を図っていく。	60,000
14	新開自治会	公民館の施設改善	公民館入口のバリア解消のため改修工事を行い、毎月 2 回のミニデイサービスなど諸活動を安心・安全に実施していく。	200,000



— 統括担当 —



8月23日(水) 大里農村環境改善センターで大里南小学校校区の17字の区長、自治会長、民生委員・児童委員や市民を対象に、各行政区に分かれて「地域のたからもの」(行っている活動やゆんたく場所などの把握)と題して情報を出しあいました。その場で出た情報などを地図に落とし込み共有化を図ることで新たな気付きや共感をするなど、各グループとも盛り上がりつつ

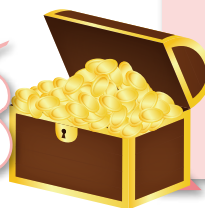
ありました。この取り組みは「生活支援体制整備事業」の一環で、2025年に団塊世代の方々が75歳の後期高齢に達し、更に地域に応じた福祉サービスの実施や地域体制づくりが求められるため国が進めている取り組みです。南城市社協では「生活支援コーディネーター」を配置し、地域の皆さんと共に「誰もが住みよい町づくり」を推進していきます。

住んでいる地域はどんなところ？

南城市生活支援体制整備事業

大里地域(南小学校校区)

地域の
たからもの
探し!



今後の予定

- ★大里地域(北小学校 校区)(特別養護老人ホームおおざと) 9/15(金)
- ★玉城地域(中央公民館) 10/27(金)
- ★知念地域(社会福祉センター) 11月下旬
- ★佐敷地域(老人福祉センター) 12月中旬

軽スポーツで交流

年に一度のお楽しみ
数々の賞品ゲットだぜ!



優勝したちゅら海チーム

平成29年7月11日(火)に大里農村環境改善センターにおいて、「第8回南城市障がい者ふれあい交流会」が開催されました。

今年の競技種目は「三角ボード」で障がい者団体の他、役所、社協、民生委員も含め17チームが参加、数々の賞品の獲得を目指し熱戦を繰り広げました。今年も市内企業より数々の賞品の寄贈がありました。ありがとうございました。

優勝:ちゅら海(手をつなぐ育成会)

- 2位:月桃の会
- 3位:玉城民児協
- 4位:身障協知念支部



★協賛企業名★

- ◎JA大里支店 ◎ふく薬局
- ◎JAアートル店
- ◎ドラッグセガミ大里店
- ◎マックスバリュ南城南大里店
- ◎イオンタウン南城
- ◎国際事務機 ◎伊藤園

にふえーで一びる





歌たい! 踊たい!
皆な揃るてい笑いかんてい!
ミニデイボランティア研修会

平成29年7月28日(金) 老人福祉センター

参加者からは、「すごく楽しかった。地域で実践できる体操であったので、覚えて利用者とともにミニデイに活かしていきたい」「私たち地域でも話をしてほしい」など、地域活動の大切さと、ボランティア自身が楽しむことの大切さを知るなど、学びの多い研修となりました。

講師は、久米島出身で南城市在住の照屋マリ江先生!バスガイドを経て、福祉現場でも経験を積まれたこともあり、地域の大切さ、人と人の温かさ伝えたいと、「肝ぐんぞで ていがねーさびら」(まいごころで お手伝いしましょう)と題し、講演及び実践を交えた内容で会場は歌あり、踊りあり、笑いありと、最後まで大変な盛り上がりでした。



講師
照屋マリ江先生



会場は歌あり、踊りあり、笑いありと、最後まで大変な盛り上がりでした

地域コーディネーター 奮 闘 記

4月から前任者より引き継いで、大里北小学校校区の地域コーディネーターを担当し、地域住民からの生活課題や福祉課題の相談、例えば高齢者の金銭管理に関すること、障がいを持つ児童の登校支援に関すること、障害年金の受給申請に関すること等、さまざまな相談を受けています。

相談内容解決に向けて専門的な支援が必要な場合、コーディネーターだけでは問題解決はなかなか困難なので、行政や各専門機関等から協力を頂いて支援を行っています。



地域住民から受ける相談の内容は本当にさまざまですが、どのような相談もまずは受ける!!断わらない!!地域住民と一緒に取り組んでいかなければならない地域課題を受ける!!ということを念頭に、地域コーディネーター業務を頑張っていきたいと考えていますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

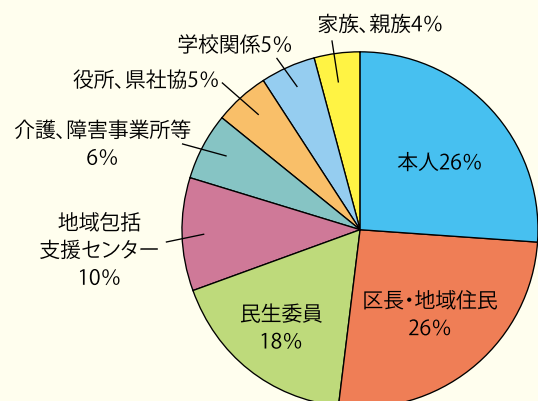
(大里北小学校校区地域コーディネーター

石嶺真人)

地域コーディネーターの活動

地域福祉コーディネーターの活動は、生活課題や福祉課題のある家庭や地域住民の相談援助を行い、必要に応じて行政や支援機関等への橋渡しや地域住民による福祉活動などをコーディネートする役割を担い、民生委員・児童委員などの福祉関係機関とも積極的に関わりを持ちます。

右のグラフは、平成 29 年 4 月～7 月までの 5 人のコーディネーターが関わった対象者別の割合を示しています。



ほっとハウス『がじゅまる』



オープン 7/7(金)



『ひまわり』に引き続き2ヶ所目のほっとハウス『がじゅまる』を開所しました。開所から約2ヶ月徐々に利用者も増えつつあります。夏休みを挟んだこともあり、知念高校や向陽高校の生徒と沖リハの学生にボランティアとして関わってもらいました。今後も子ども達の学

習支援や遊び相手となってくれるボランティアを募集しています。あなたの空いている時間で構いません、子ども達の遊び相手、宿題のお手伝いとしてボランティア登録しませんか？気軽に電話下さい。

電話 882-8861 (福地、島袋)



ほっとハウス『ひまわり』

開所日:火・木・土 午後4時30分～7時30分

場 所:佐敷字新開 ひまわり児童館

ほっとハウス『がじゅまる』

開所日:月・水・金 午後4時～7時30分

場 所:玉城字當山公民館

※利用に際しては、面談後決定します。

夏休み!

『ひまわり』・『がじゅまる』 合同交流会



★7/27(木)プラネタリウム見学&野外活動



グスクロード公園にて野外活動。高校生のボランティアと様々な遊具でダイナミックに遊び、大満足の子供達でした



★8/14(月)

地域活動支援センター『野の花』とバーベキュー交流会

お肉の他に鮎の串刺しに挑戦!初めての体験に興味深々、「おもしろーい!」と楽しく参加しました。



★8/16(水)

市女性会&食生活推進会と交流会

野菜を切ったり、豆腐ナゲットを焼いたり「楽しかった!」と喜ぶ子ども達。手作りの料理に「おいしー!」と舌鼓を打っていました。



ボランティアセンター情報

8/14

玉城中 ボランティア委員会 デイサービス利用者と交流

生徒達は、「ていんさぐぬ花」「安里屋ユンタ」など三線演奏と歌を披露、それにあわせてデイサービス利用者も手拍子をしながら一緒に歌い、最後は「唐船ドリー」のカチャーシーで会場は大盛り上がり～！！

デイサービス利用者からは、「中学生なのに、とても上手だね～」とお褒めの言葉をもらいました。参加した生徒からは「おじいちゃん、おばあちゃんと交流ができてとても楽しかった～」との感想が聞かれました。

今回のような地域の世代間交流が活発になり、沖縄の伝統・文化が次世代へ脈々と引き継がれ、高齢者を敬う気持ちが育まれることを期待しています。



8/16

仁愛療護園から 介護技術を学ぶ つきしる学園

つきしる学園では、利用者の高齢化に伴い以前に比べて介護が必要な方が年々増えており、職員が介護の正しい知識と技術を学ぼうと「介護技術講習会」を企画・実施しました。

今回は、仁愛療護園の島袋忠さんと伊禮孝さんを講師に招き、車イスの操作方法やベッドへの移乗動作等実技を交えながら、介護する側の負担軽減や介護現場ならではの技術や知恵について学びました。

講習会に参加した職員からは「便利だね！私たちの施設でも是非この方法を取り入れたいなあ」となどの感想もあり、利用者が安心して安全な園生活を過ごせる介護技術やノウハウを多く学ぶことができたと言っていました。

南城市ボランティアセンターでは、趣味や特技をいかして協力できる個人や団体の登録と、応援してもらいたいことなどをつなぐ調整を行います。お気軽にご相談ください。

連絡先 (☎882-8861)



平成29年度

音訳ボランティア養成講座

主催：南城市社会福祉協議会 南城市ボランティアセンター

視覚障がい者や高齢者に
あなたのやさしい声とまごころを届けよう



＝音訳ボランティアとは＝

広報誌などの文字や文章または写真等を「音声に訳して」CDに録音し、
視覚障がい者や文字が読みにくい方々へ情報を伝えるボランティアです。

期 間 平成29年10月3日(火)～平成29年11月7日(火)
19:00～21:00 合計6回(毎週火曜日)

場 所 南城市総合保健福祉センター(大里) 大研修室

対 象 南城市に居住、又は勤務しボランティア活動ができる方

定 員 20名 ※但し、定員を超える場合は全日程を受講出来る方が優先となります。

受 講 料 無料

申 込 平成29年9月29日(金)までに、南城市社会福祉協議会(本所、佐敷支所、知念支所、玉城支所)
へ電話又はFAX(882-8862,948-3705)で申込み下さい。

問い合わせ 南城市社会福祉協議会 本所(大里) 電話：882-8861
玉城支所 電話：948-3076



この事業は、赤い羽根共同募金、社協会費の配分金でまかなわれています。

命をつなぐボランティア



あなたの献血が尊い命を救います

① 日 時：10月16日(月) 14時30分～17時

場 所：株式会社ナカモト(佐敷) 店舗向かい駐車場

※日程等は変更になる場合があります。詳しくは BC9 ホームページでご確認下さい。URL=<http://www.bc9.org/>



身近なちょこっとボランティアしてみませんか？

問い合わせ先：沖縄県赤十字血液センター 献血推進課

TEL:098-834-3201 FAX:098-834-3204



～ゆいまーる拠点～ 『つきしろカフェ』事業 始動

ボランティアサークル健康づくり『たんぽぽ会』代表 志喜屋和子

ボランティアサークル健康づくり『たんぽぽ会』では、一人ひとりの高齢者の皆さんが、医療・健康づくり・支え合い、いつまでも健康で安心して暮らせる地域づくりを目指し、地域住民の集える拠点づくり及び住民同士の支え合う体制づくりを構築することを目的に、沖縄県社会福祉振興基金助成を受け、～ゆいまーる拠点～『つきしろカフェ』事業を実施することになりました。

「たんぽぽ会」では、合併前から「ゆんたく会」を実践していた経緯があり、一人暮らしの高齢者の命を救ったことをもっています。それとは逆に、孤独死という悲情な体験もありました。そのような体験を風化させることなく、福祉の原点である『すべての人が平等に幸せであるべきこと』を皆で考え、そのような社会が実現できるよう『わずかな力でもいい、行動を起こすべき』という思いを強く持ち、この事業に取り組んでいきたいと考えています。

決して派手なことではないけれど、見回り・見守り体制を始め、認知症や独居高齢者・生活困窮者の支援等、直に接することで、支え合いの大切さや、誰かのために活動できることはやりがいや生きがいにもつながり、生きる糧にもなると思っています。メンバー一丸となって取組むことで、私達自身も充実した日々が送れるように頑張っていきます。

地域にPR



軽食でおもてなし



ユンタクも弾みます



開所式にて



カラオケも楽しみ

ママと子どもの学びの場 ママサロン月ぬ舎

お母さんと子ども達の学びの場として、平成 29 年 6 月から、毎週月曜日 10:00 ～ 12:00 まで百名公民館において、『ママサロン月ぬ舎』の活動を始めました。未就学児のお子さんと保護者が集まり地域・教育などの情報交換や日々の育児の話などを和気あいあいと楽しくゆんたくしながら活動しています。

今回、百名区で活動している『望月ウフメー会』（毎月旧暦の十五夜、満月を見ながら百名区の拝所、大前にて校区関係なく誰でもゆるく楽しくユンタクしに集まる会）と一緒に拝所大前にて『プチお祭り会』を開催しました。子ども達も年齢層関係なく関わりあえた事で楽しさだけでなく、思いやりや協力性を感じる事ができ学びの場となりました。始まったばかりの活動で課題もありますが、お母さんと子ども達の学びの場としての活動を展開していきます。（ママサロン月ぬ舎 代表 親川有希）



～共同募金運動は65年目を迎えました～

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

目標額 7,540,000 円

赤い羽根募金は、10月1日から12月31日まで、募金運動が展開されます。



『平成28年 熊本地震災害義援金』(南城市共同募金委員会受付)

平成 28 年 4 月 14 日に熊本県熊本地方を震源とする地震により、熊本県内各地において人的被害をはじめ、家屋の倒壊など甚大な被害をもたらし、多くの住民が継続的に救助を必要とする状態にあります。復旧・復興までにはまだ時間がかかります。引き続き、義援金の募集を行っております。


受付期限 平成 30 年 3 月 31 日 (土) 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 (本所・各支所)


おめでとう

永年勤続民生委員・児童委員

屋比久 静子
安座真與那城 幸子
知 念仲里 秀子
志喜屋玉城 徳子
仲伊保団地梶原 治代
大里団地城間 理恵子
大 城上原 ツル子
平 川吉嶺 美智子
久 原

この度、南城市民生委員・児童委員の中から八名の皆様が、「永年勤続民生委員・児童委員」として、全国民生委員児童委員連合会会長より表彰されました。地域住民の身近な相談相手として、今後とも活躍を期待します。

全国民生委員児童委員連合会 会長表彰

ひろ子が行く! ふれあいミニデイ 訪問記

～交流会の巻～

こんにちは、花城です。今回は「交流会の巻」と致しまして、なかなか地域の高齢者の皆さんと交流する機会の少ない子ども達がミニデイサービスに伺い、昔話や遊びを通して絆を深めてもらいました。又、今回は高齢者同士の交流も取材しました。お互いに健康・生きがいに活力が生まれ、日常生活にもメリハリを感じる事が出来たのではないのでしょうか！

さて、交流会の様子を紹介致します。

《富里ミニデイ交流会》



Q 子ども達へ・・・初めての交流会はどうだったかな？

- * 昔のお手玉遊びが出来て良かった～！
- * 輪投げが楽しかったから、もっとやりたかった。

Q 保護者の方にも聞いてみました。いかがでしたか？

- * 子ども達は家にいるとクーラーの中でゲームばかりしているからこういう交流会があれば良いですね。

Q じいちゃん・ばあちゃんは交流会どうでしたか？

- * 自己紹介をしてもらって、親の名前を聞いても何処の子が分からなかったの、オジー・オーバーの名前を聞いてようやく分かりました。たまには、こういう交流会があった方が良いね！
- * 子ども達も最初は恥ずかしがっていたけど、ゲームをやっているうちに本気で楽しんでいたので嬉しかった。
- * 子ども達から、元気と笑顔をもらって楽しかった。



♡ 日頃から、地域とのつながりを大切にして安全に暮らしていける環境づくりが出来ると良いですね (^_-)-☆

♪ 歌声交流会 ～とうすいん、わらびん うたていあしばな♪ 昔懐かし歌を一緒に！

大里字仲程区・南風原区のミニデイの協力のもと、去った7月20日(木)仲程公民館に於いて、「**南城市シニア歌声サークルきらり**」の皆さんをお招きし、歌声交流会が行われました。昔懐かしい歌が次々と紹介されると、皆さんも声を合わせて歌われ、「若返ったさー」と感想も聞かれました。



大変良い
ひと時を過ごす
事が出来て
感無量です!
(会長 古謝景進さん)

ゲストに「マジック結の会」の前川さんと屋良さんが手品を披露、ハラハラドキドキ目の離せない瞬間を楽しんでいました。一緒に参加した子ども達も、目をキラキラさせて夢中になっていました。



日頃、楽しんでいる事を皆さんと交流できるのは嬉しいです!
(前川進さん)

シニア健康塾 ^{大!} 受講生 ^{大!} 大募集!!

毎度大好評の「シニア健康塾」。健康づくりのための運動教室です。
意外に知らない運動のイロハを伝授いたします。
 「最近お腹まわりが気になるな～」 「運動不足だな～」と感じている方、
 迷わずにご参加ください。

対 象 者：おおむね 65 歳～ 75 歳の**運動制限のない健康な方**

期 間：平成29年10月～平成30年3月

開 催 日：毎月第1・3土曜日

時 間：9:30 ～ 12:00 (全 10 回)

開催場所：南城市老人福祉センター
 (佐敷字新開 1 番地240)

参 加 費：**無 料**

申込期間：9月1日～9月 22 日

※定 員：**15名** 定員に達し次第、締め切りとなります。

内 容：筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキング・体力測定・
 健康講義など



お問い合わせ：南城市社会福祉協議会 (☎882-8639) 担当：野原・金城

なんじょう元気プロジェクト NGP65『男塾』

10 回シリーズの『男塾』(前期)は、半分の5回目を終えました。

NGP では運動と食事などを学び、日常生活の中での運動する習慣をつけることで、単なる長寿ではなく、健康で長生きする「健康長寿」を目指しています。

名前の通り男性のみの教室なので皆さんすぐに打ち解け、仲間意識も高まり、のびのびと運動していただいています。

まだ半分しか終わっていませんが、『前屈をしたら以前より床と手が近くなった』『脚が上げやすくなった』『もともと右手が動かしにくかったが以前に比べると動かしやすさが全然違う』など少しずつ変化のお声をいただいています。

これからもっと変化を実感してもらい、日頃から運動する習慣を身につけ継続することの大切さを伝えていきたいと思ひます。



～ストレス社会と向き合うカラダづくり③～

今回も「ストレスと身体と運動」について、第三弾です。

前号の“横隔膜が動いている呼吸”は確認しましたか？子ども達が眠っているときにでも『息を吸うときにお腹が膨らんでいるか？』チェックしてみましょう。呼吸が乱れていると疲れやストレスが原因になっていることもあります。その乱れた呼吸を放置していると、不調の原因になる場合もあります。

5月・7月号のエクササイズを実施して、横隔膜が動いてきたら、お腹の中の筋肉に力があるかチェックしてみましょう。お腹の中の筋肉は横隔膜と一緒に動くのですが、運動不足により、活動低下していることも多くあります。

その活動低下から腰痛・肩コリ・膝痛の原因になっていることもあります。



お腹の力・チェック方法



(お腹に指を押しあてます)

①と②ができるか確認してみよう!

- ① 息を吸うときに、指が押し返される?
- ② お腹の中のふくらみを感じることができる?

お腹の中にある筋肉は、腹巻きのように360°覆って背骨の安定を図っています。エクササイズを継続して行くと、安定する力の反応が速くなるので、腰痛改善や予防にも効果があります。

下記のエクササイズは、自分自身の体重や重力がかかり、難しいエクササイズですが、『どこに効いているのか?』考えながら、感覚を掴めるように頑張ってくださいと思います。

もしできなくても、5月・7月号のエクササイズを繰り返しながら、下記のエクササイズに継続してチャレンジしてみましょう。自分自身で身体を動かすことが、不調の脱却になり、健康の第一歩になるかと思えます。

ストレスと向き合い、自分に勝つエクササイズ

写真①



- ① 四つん這いの形になります。
(股関節が直角、肩の下に手がくるようにします)
- ② 手で床を押して、腰を少し丸くします。
- ③ 腰のあたりまで空気が入っていくのを感じながら、ゆっくり呼吸します。肩をすくめないように、首を長く保つようにし、30～60秒間キープします。

写真②



- ① 肩の下に肘がくるようにし、足を肩幅くらいに開いてうつ伏せになります。
- ② 腕全体で床を押して、上体を持ち上げます。
- ③ 腰は反らないように、お腹に空気が入るように意識して、ゆっくり呼吸します。肩をすくめないように、首を長く保つようにし、30～60秒間キープします。

肩・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	寄付者ご芳名	金額(円)	住 所	摘 要
	7月28日	光南建設株式会社	300,000	宜野湾市宜野湾	一般寄付金

香典返し	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住 所	摘 要
	7月10日	大 城 満 信 様	50,000	南城市玉城字志堅原	故母 苗子様の香典返し
	7月19日	知 名 和 子 様	50,000	南城市大里字古堅(福原)	故母 呉屋信子様の香典返し
	7月27日	玉 城 信 吉 様	50,000	南城市大里字大城(真境名)	故母 ウシ様の香典返し
	8月4日	末 吉 弘 様	50,000	南城市玉城字垣花	故父 弘明様の香典返し
	8月14日	匿 名	100,000	南城市玉城字垣花	香典返し



久田病院より歴史本の寄贈(34冊) → 寄贈された本は「ほっとハウス」で活用 光南建設(株)代表取締役社長 津波克守様 (写真中央)

一人で悩まずご相談を！

無料法律相談

【要予約】 ☎882-8008

【相 談 日】

☆ 9月17日(日)大里 ☆ 10月5日(木)佐敷

☆ 10月19日(木)大里 ☆ 11月2日(木)佐敷

【相談時間】 午後2時～4時

【受付件数】 1日4件まで (1件30分)



ちょっとイイ話

～ある日のコンビニでの出来事。

女性店員さんとおばあちゃんのやりとり～

おばあちゃんは買い物カゴに、牛乳と豆腐を入れてレジへ向かいました。

女 性 店 員：「おばあちゃん、昨日、牛乳と豆腐買っていたけど、牛乳はまだ冷蔵庫に残っているんじゃない？
だから今日は豆腐だけでいいんじゃないかな？」

おばあちゃん：「そうね～？私、昨日も牛乳と豆腐、買ったの？」

女 性 店 員：「そうよ～。家に帰って、もしなければ又買いに来てね」

おばあちゃん：「わかった。じゃあそうしようね」と言って豆腐だけを購入して帰宅しました。



風貌や行動から察するに、おばあちゃんは認知症を患っているであろうと思われ、店側からしたら商品売ってしまえば利益にもなるし、気にもかけなければスルーされるところですが、こういう気遣いのできる女性店員の対応にこころ動かされ、思わず「ありがとうございます」と言いたくなりました。

わが家の子育て

No.71

今回の我が家の子育てに登場してくれたのは、**普天間さん**のご一家。(南城市佐敷字津波古)

日焼け! 皆な真っ黒です!



こうじろう
広治郎(父)

まゆみ
真弓(母)

もも か
桃香(12歳)

ひろ と
広人(10歳)

こう た
広太(11歳)

おめかしして…



広人
(4歳)

広太
(5歳)

桃香(6歳)

広太

広人

広太

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ください。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

Q 結婚して何年目ですか?

12年目です。

Q 子育ての役割分担は?

特に決めていません。基本的には母親の私が行っていますが、仕事でできない時は、主人が協力してくれます。

Q 子育てしていて一番印象に残っている出来事は?

共働きなので、一番上のお姉ちゃんが毎日弟たちの世話をしていました。お姉ちゃんと言っても年子なんです…その時母親の言葉づかいを真似て注意したり、あやしたりと、まるで「小さいお母さん」っていう感じでした。母親の私は「こんな言葉使ってる?」とドキッとしたこともありました。

Q 子育てで一番大事にしていることは?

今日の出来事を聞くようにしています。そして、今しかできない子ども達との時間を大切に過ごしています。

Q 我が子に願うことは?

人に迷惑をかけない、自ら考え行動できる子、そして健康で育ってほしいと思っています。

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。子ども達の散髪もありがとう!いつまでも健康でありますように

Q ご主人から奥様に一言

30年後、今度は僕のおむつ交換をお願いします。(笑)

編集後記

▽ 暦の上では秋と言いますが、沖縄はまだまだ残暑が厳しいですね。お見舞い申し上げます。
▽ 子ども達にとつては長い夏休みも終わり、にぎやかな声が学校に戻ってきていますね。
▽ 夏休み、どんな体験や経験をしたのでしょうか? 地域のまつりや伝統芸能にも参加した子もいることでしょう。
▽ ある方が言っていました。「地域に子ども達を返して」と。クラブ活動や習い事で忙しくて、地域に子ども達がいなという現状もあるようです。
▽ お年寄りから子どもまで、地域の皆さんが気軽に立ち寄れる拠り所があると「顔の見える関係づくりができるのに」そう思うと「つきしろカフェ事業」は画期的な取組だと思えます。(津波)

Universal Design ☒

本誌はメディア・ユニバーサルデザイン・アドバイザー検定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。