

南城市



社協だより



新たな場所での業務がスタートしています!



2階事務所



1階事務所



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



発行 社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

住所：〒901-1412 南城市佐敷字新里 1870 番地（南城市役所内）

☎ (098) 917-5692 (代表) 917-5697 (相談事業) / FAX 917-5694

Eメール info@nanjo-shakyo.com / URL : <http://www.nanjo-shakyo.com>

老人福祉センター(佐敷)
☎ 947-3030

知念社会福祉センター
☎ 948-7659

福祉センター(玉城)
☎ 948-3975

総合保健福祉センター(大里)
☎ 946-9700

平成 30 年 5 月 28 日より事務所移転に伴い 所在地・電話番号が変わりました。

社協の主な福祉サービスについて

社協の事務所移転に伴い、これまで各福祉センターで行っていましたが福祉サービスの申し込みや問い合わせを（一部の業務を除き）南城市役所新庁舎内の新しい事務所で集約して行います。

今回は、地域住民と関わりのある主なサービスについてご案内します。



福祉用具貸出事業

車イスやシャワーチェアなどの無料貸出し（事前問い合わせをお願いします。）

福祉相談事業（法律相談含む）対応・受付

司法書士による月 2 回の法律相談の実施やあらゆる相談を受けて支援につなげます。

ボランティア登録・保険申込み

ボランティア活動の紹介や登録、活動保険の案内・申請などを行います。

生活福祉資金貸付の相談

就学資金や緊急的に必要な生活費などの相談に応じ、条件により貸付を受付けます。

お問い合わせ：新庁舎内（佐敷字新里 1870 番地） TEL 917-5692

ファミリーサポートセンター事業の登録

- ・老人福祉センター（佐敷） ☎ 947-3051
 - ・新庁舎内 事務所 ☎ 917-5692
- 必要に応じてお子様を預けたい方と養成講座を受講し預かって頂ける方をマッチングします。基本料金：1 時間 600 円

福祉センター借用申込み

- 受付時間：平日 8:30 ～ 17:30
- ・老人福祉センター（佐敷） ☎ 947-3030
 - ・知念社会福祉センター ☎ 948-7659
 - ・福祉センター（玉城） ☎ 948-3975
 - ・総合保健福祉センター（大里） ☎ 946-9700



平成30年度 社協新規実施事業

（財源：社協会費、赤い羽根共同募金配分）



子育て支援

申請者の出産や病気治療、また家族の看護・介護などを担うためにファミサポ事業利用に当たっての経費支援

ファミサポ利用者
負担軽減事業

高校入試者への支援

家庭の事情により塾などを利用できず高校入試の模擬試験を受けることが困難な子への支援

受験生
チャレンジ事業

受診サポート支援

自立支援医療（精神通院医療）の申請にあたり受診料や診断書等の負担が困難な者などへの支援

タイミング・
サポート事業

社協 会 員 募 集

社協会費募集推進強化月間【平成30年7月1日～31日】

あなたの会費が地域福祉を支えています。
 「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」の実現のため、
 みなさまのあたたかいご理解とご協力をお願いいたします。

南城市社協♥おもな事業

高齢者・障がい者のため



- 声の広報配布事業
- 介護予防教室事業
- 地域活動支援センター
- 地域ふれあいミニデイサービス
- 高齢者筋力向上トレーニング事業

子どもたち・ひとり親世帯のため



- 子どもの居場所運営事業（貧困緊急対策事業）
- 頑張る親子サポート事業
- ファミリーサポートセンター事業

ボランティア活動・福祉教育のため



- 福祉体験学習
- ボランティア・市民活動センター事業
- 相談援助実習等の受入
- 活動推進校指定事業

生活困窮者の支援と相談・援助



- 福祉総合相談事業
- 生活福祉資金貸付事業
- 金銭管理サポート事業
- 日常生活自立支援事業

その他、さまざまな福祉活動を行っています。

会員の種類	対 象	金 額	
戸別会員	各世帯	一口	500円
賛助会員	社協活動に賛同する個人	一口	1,000円
団体会員	福祉関係機関・団体・地域団体等	一口	5,000円
施設会員	通所施設	一口	5,000円
	入所施設	一口	10,000円
特別会員	法人会社・事業所・篤志家等	一口	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。
 よろしくお願ひします。

社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

平成29年度 事業報告

南城市社会福祉協議会は、「第2次いきいき南城しあわせプラン」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、「コミュニティソーシャルワーク事業の推進」「子供の貧困緊急対策事業の推進/居場所の拡充」「介護保険関連事業の充実と強化」の重点目標を掲げ、関係機関・団体と連携し下記の事業に取り組みました。

会務の運営並びに連絡調整

- ・理事会(4回)
- ・評議員会(3回)
- ・監査(法人2回、共募1回、税理士事務所巡回指導2回)
- ・評議員選任・解任委員会(1回)
- ・社協組織体制等検討会(3回)
- ・社協会員募集(戸別:7,200世帯、賛助:480名
施設団体:19団体、34施設、特別:202口)
- ・三者連絡会(民児協:75人、区長会:53人、社協:21人)
- ・職員研修会(参加者:53名)
- ・介護保険事業職員研修会I(参加者:29名)
- ・介護保険事業職員研修会II(参加者:21名)



障がい者福祉に関する事業

- ・声の広報配付事業(対象者:8名)、市広報紙(12回)、市議会だより(3回)、社協だより(6回)、アイアイのほっとタイム(12回)、障害福祉で利用できる各種制度
- ・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191人、3,715件)(地活登録者113名、延べ5,721人)
- ・地域自殺対策緊急強化事業/野の花(相談38件)
- ・移動支援(地域生活支援事業)(外出支援114回、登録者6名)
- ・第8回障がい者ふれあい交流会(17チーム、176人)



児童福祉に関する事業

- ・子育てサロン(親子 延べ291組、624人/内新規利用者25組)支援ボランティア(延べ66人)12月終了
- ・ファミリーサポートセンター(利用件数 延べ722件)
(サポート会員103人、依頼会員297人、両方会員24人)
- ・子育てサポーター養成講座(全4日間、13人)
- ・スキルアップ講習会(2回、17人)



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(63件) 貸付(1件)
- ・生活支援事業(生活支援チケット)(5世帯15人)
- ・子供の貧困緊急対策事業(子供の居場所運営)
ほっとハウスひまわり(ひまわり児童館)
(145回、延べ889人、登録者16名、ボランティア延べ68名)
ほっとハウスがじゅまる(當山集落センター)
(105回、延べ288人、登録者11名、ボランティア延べ15名)
- キャリア形成

マグロの解体見学&寄贈(役所、地域協力)
プラネタリウム(中央公民館事業)
地域活動支援センターとの交流(野の花)
女性会との料理講習&交流(市女性会)
南部地区児童館まつり参加
交流遠足(歳末たすけあい2次配分)



調査広報・啓発事業

- ・社協だより発行(6回)
- ・第2次いきいき南城しあわせプランの取り組み、評価
- ・ホームページの活用
- ・Facebook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)

福祉サービス推進支援事業

- ・金銭管理サポート(利用者5人、支援172回)
- ・日常生活自立支援(利用者2人、支援25件、生活支援員登録1人)
- ・福祉サービスに関する苦情解決
- ・福祉用具貸出(218件/車イス、歩行器、シャワーチェア、室内トイレ、ギャッジベット)



母子・父子福祉に関する事業

- ・頑張る親子サポート事業
(利用者5名、利用時間45時間)

老人福祉に関する事業

- ・地域ふれあいミニデイサービス(62カ所、1,483回、延べ17,591人)
- ・高齢者筋力向上トレーニング(5カ所、599回、延べ21,411人)
- ・NGP65(男塾12人、全11回、元気塾1カ所、26人、全10回
シニア健康塾 前期・後期、24人 全20回)
- ・介護支援ボランティアポイント制度(394人、19,706ポイント)
- ・介護予防教室(4カ所、69回、延べ974人)
- ・ふれあいミニデイサービスボランティア研修会(1回、115人)
- ・ふれあいミニデイサービススポレク大会(4カ所、139チーム、
延べ743人、中央大会1回、15チーム84人)



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
(年間活動 2,763回、相談110件)
(地域包括会議12回、島尻消防署による火災警報器設置10件)
- ・福祉総合相談所(一般開設243日、76件、法律相談開設20日、51件)
- ・地域支え合い支援(要援護者30世帯、16字、地域支援員39名
/16字、年間訪問回数 延べ2,013回)
- ・支え合いティッシュ箱設置(2件)
- ・生活支援体制整備事業(第2層協議体の整備/大里南小学校区、
大里北小学校区、知念中学校区、佐敷中学校区、玉城中学校区/5回、延べ413人)
- ・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14団体)
- ・南城市社福連絡会(全体会、幹事会、地域担当者会議、新春のつどい)
- ・他団体への協力(地域指導者養成講座修了者支援、福祉教育
「総合学習」への支援、施設での「介護実習」への支援)



障害者総合支援関連事業

- ・ヘルパーステーション(派遣/延べ5,427回)

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)

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(登録:31団体721人、個人121人)
- ・登録・コーディネート・相談(相談59件、紹介47回、123人)
- ・ボランティア情報紙発行(5回)
- ・Facebook更新:ボランティア関連記事30件
- ・音訳ボランティア養成講座(全6回、22人受講)
- ・旧盆、年末お掃除ボランティア
(旧盆:協力7団体・個人82人、対象世帯10世帯)
(年末:協力10団体・個人73人、対象世帯9世帯)
- ・地域福祉活動実践報告会(報告:1園1校、1字、2団体、約180
人参加)
- ・使用済み切手換金活動(切手:50kg、換金額:14,860円)
- ・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)
- ・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)
- ・市内福祉施設等に対する協力(3回、参加者延べ26人)
- ・実習生受入(相談援助、介護基礎研修過程、小中教諭介護等体験)



共同募金運動の実施

- ・赤い羽根共同募金運動(募金説明会、事業所募
金依頼&募金事業所まわり、街頭募金の実施)
- ・歳末たすけあい募金運動(募金説明会、配分委
員会、義援金支給、預託物品配付/お米、手づ
くり味噌)
- ・緊急災害募金運動等
(九州北部地方大雨、秋田県大雨、台風21号/24時間テレビ
40「愛は地球を救う」)
- ・災害に関する活動
東日本大震災に関する活動
福島避難者のつどい沖縄じゃんがら会(クリスマスプレゼント
配布4世帯、ファミリーサポート託児支援3世帯)
九州北部豪雨災害に関する活動(災害ボランティアセンター立
ち上げ・運営支援)(職員派遣:1人)
- ・なんじい子どもプロジェクトとの連携・協力



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/利用回数延べ777回)

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)

平成29年度 決算報告

資金収支計算書

(自)平成29年4月1日 (至)平成30年3月31日

(単位:円)

勘定科目	決算額
事業活動収入計(1)	344,926,991
事業活動支出計(2)	344,662,127
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	264,864
施設整備等収入計(4)	0
施設整備等支出計(5)	1,197,240
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△1,197,240
その他の活動収入計(7)	16,460,840
その他の活動支出計(8)	7,918,468
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	8,542,372
予備費支出(10)	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	7,609,996
前期末支払資金残高(12)	47,953,530
当期末支払資金残高(11)+(12)	55,563,526

収入合計	409,341,361
支出合計	353,777,835



事業活動計算書

(自)平成29年4月1日 (至)平成30年3月31日

(単位:円)

勘定科目	決算額
サービス活動収益計(1)	343,295,973
サービス活動費用計(2)	352,215,935
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△8,919,962
サービス活動外収益計(4)	1,631,018
サービス活動外費用計(5)	1,406,300
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	224,718
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△8,695,244
特別収益計(8)	1,582,453
特別費用計(9)	1,546,164
特別増減差額(10)=(8)-(9)	36,289
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△8,658,955
前期繰越活動増減差額(12)	119,960,598
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	111,301,643
基本金取崩額(14)	0
基金取崩額(15)	11,424,000
その他の積立金取崩額(16)	0
その他の積立金積立額(17)	53,739
次期繰越活動増減差額(18)=(13)+(14)+(15)+(16)-(17)	122,671,904

収益合計	477,894,042
費用合計	355,222,138

貸借対照表

平成30年3月31日 現在

(単位:円)

資産の部	
勘定科目	当年度末
流動資産	82,915,471
固定資産	426,502,406
資産の部合計	509,417,877

負債の部	
勘定科目	当年度末
流動負債	36,630,618
固定負債	119,414,940
負債の部合計	156,045,558
純資産の部	
基本金	4,000,000
基金	141,823,095
国庫補助金等特別積立金	59,253,970
その他の積立金	25,623,350
次期繰越活動増減差額	122,671,904
(うち当期活動増減差額)	△8,658,955
純資産の部合計	353,372,319
負債及び純資産の部合計	509,417,877

詳細につきましては、南城市社会福祉協議会事務局において閲覧することができます。
お気軽にお声かけ下さい。

子どもの居場所

ほっとハウス 『ひまわり』『がじゅまる』

子どもの居場所は遊び、学習支援、食事支援をとおして楽しく安心して過ごすことができる場所です。

合同グラウンド交流会



やったあ〜メダルだあ〜!!



かき氷とぜんざい
ちよーおいしい。
もちがやわらかい



皆で食べる弁当
美味しい♪



皆で、仲良く
記念撮影

ほっとハウスでの子ども達



出来上がりましたあ〜
チャーハン
ちよーおいしそう!!

夕飯作り
頑張ってるね。



共同作品

絵が得意なAさん。無口で対人関係が少し苦手。その日も一人で絵を描いていると側で見ていた元気なBさんが「ユニコーンを描いて!」とリクエスト。二人で左の絵を仕上げました。普段はあまり関わりのない二人ですが、とても良い時間を共有できたと思います。



こころのこもった品を頂きました

ありがとうございます

寄贈者

- ・屋嘉部さん(玉城)
- ・仲田さん(那覇市)
- ・なんじい子供プロジェクト
- ・新垣さん(大里)
- ・スタッフ
- ・親川さん(佐敷)
- ・新田さん(佐敷)
- ・糸数さん(知念)

絵本



ほっとハウス『ひまわり』
開催日:火・木・土
場所:ひまわり児童館
佐敷字新開

ほっとハウス『がじゅまる』
開催日:月・水・金
場所:玉城當山公民館
*利用に際しては面談後決定します。



ボランティアセンター情報



得意のマジック披露 利用者を魅了



つぐとし

5月9日(水)富里ミニデイにて、南城アランこと知名区民生委員の屋我嗣俊さんによる「ふれあいマジックショー」が開催されました。

屋我さんは、幼少期に見たマジックの虜になり、仕事の合間をみても練習に励み、障がい児施設で披露した際に子どもたちが、とても喜んでくれたことに感動し、それを機に障がい児はもとより現在も児童養護施設や老人ホームなど幅広くボランティア活動を続けているそうです。

利用者からは「あれ?どこにいったの??」や「不思議だね??」など目が点になり、屋我さんは「超能力者じゃないよ～、マジックだからね～、でもタネは明かせないよ(笑)」と笑いを誘う場面もありました。

マジックを見たあとは、脳波に良い影響があり認知症予防に効果的との事です。

あなたも得意なことないですか? 歌・三線・踊りなど南城市ボランティア・市民活動センターでは、ボランティア活動を推進しています。

きわめ人
つぐとし
屋我嗣俊さん

ちびっ子見守り隊



今後は、ゴミ拾いをしながら高齢者宅に訪問し、地域の見守り活動を行うことを報告しました。

松の実保育園

平良区に引越した松の実保育園の5歳児と先生が、平良区内をお散歩しながら、ゴミ拾いをしました。「ちびっ子見守り隊」の下見も兼ねて、お散歩コースの通り道でもある平良区公民館に訪問し、ミニデイ利用者へごあいさつ。



良子おばあちゃんからは褒美に黒砂糖のプレゼントがあり、子ども達も大喜び!! 次回の訪問も楽しみとの声がありました。

パンピ保育園

今回は、當山区の翁長良子さんのお宅に訪問しました。訪問すると早速、子ども達による自己紹介。良子おばあちゃんに歌と肩もみのプレゼントをしました。



ボランティア活動推進校21校を指定

南城市社会福祉協議会は、市内の小中学校・保育園・こども園・幼稚園を対象にボランティア活動の活性化をサポートするボランティア活動推進校(園)の指定書交付式を行いました。

「ボランティア活動推進校」として指定することにより、幼いころから一貫した福祉教育をとおして、子ども達に思いやりの心を育み「自分たちで考え行動する力を身につけること」を目的に、今後も地域に根ざしたボランティア活動を展開していきます。

(中学校)

知念、久高小中、玉城、大里

(小学校)

佐敷、馬天、知念、玉城、百名、船越、大里南、大里北

(保育園)

馬天、知念あさひ、バンビ、^{きざき}輝咲、おひさま、むぎの子共同、おおざと

(認定こども園)

あおぞら、あおぞら第2



ミニデイと 楽しく交流会



メダルをプレゼント

最後は、子ども達手作りのメダルを利用者の皆様にプレゼントし、とても賑やかな交流会となりました。
地域に保育園が開園したことで、今後も交流が続くことが期待できますね。

おおざと保育園

6月14日(木)に大里の南風原区公民館にておおざと保育園と南風原ミニデイの交流会が行われました。
始めに、子ども達による自己紹介をした後、「紅芋娘」と「ウルトラマンタロウ」のお遊戯を元氣よく披露しました。
また、子ども達による手作り竹とんぼをミニデイ利用者と一緒に飛ばして遊んだり、踊ったりと「子ども達は、とてもかわいいうわあ〜さ〜」といったにも増して素敵な笑顔が見られました。



一緒に踊りを楽しむ



竹とんぼに挑戦

ご存知ですか？地域の民生委員・児童委員

～5月の活動強化週間にPR活動を展開～

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」と位置付けられ、5月12日～18日の1週間を「民生委員児童委員活動強化週間」とし、地域住民の立場から福祉行政との橋渡しの役割を担う民生委員・児童委員の重要性を広く周知するための活動が全国的に展開されています。南城市では単位民児協で民生委員の説明が入ったポケットティッシュを学校やスーパー前で配り、市民の皆様へPRしました。



百名小学校 玉城民児協

私たちは
民生委員・児童委員です!!

地域の皆さんと福祉をつなぐ窓口です。
生活上の心配ごと・困りごと(子育てや介護等)
気軽にご相談下さい。秘密は守ります。

南城市民生委員児童委員連絡協議会

事務局：(福)南城市社会福祉協議会

100周年記念マーク



サンエー嶺井店 大里民児協



知念小学校 知念民児協



丸大佐敷店 佐敷民児協



5/15 (火) 市長・社協会長 「一日民生委員児童委員」活動

毎年実施している、市長・社協会長による「一日民生委員・児童委員」活動。今年には志喜屋の親川孝栄さんと津波古ミニデイを訪問しました。90歳を過ぎても、お元気な親川さんは、話も上手でいろんな事を聞くことができました。一方、津波古ミニデイでは、棒体操や脳トレ体操も一緒にやることができ、幅広い民生委員の活動とその重要性を改めて知る機会となりました。



地域コーディネーター 奮闘記

みなさん、こんにちは！

平成29年度より、大里南小学校区の地域コーディネーターを担当している大城と申します！

「地域コーディネーター」って何する人だろ？と、まだまだ知らない方も多いと思います。聞き慣れないとは思いますが、「生活支援コーディネーター」と兼任しており、みなさんが住み慣れた地域で、安心して生活が出来るよう、生活上の困りごとを一緒に解決していくとともに、地域の繋がりをつくるきっかけや仕組みづくりを中心としたお仕事をしています。

私に関わった事例を紹介させていただきます。

体力向上や健康維持を目指し運動教室へ通っていた70代のAさん。奥さんも、送迎をするなど、サポートをしていました。しかし、奥さんが転倒により骨折、入院となってしまいました。Aさんがとても困った事、それは毎日の食事でした。買い物へ行くにも自宅周辺は坂道が多く、Aさんの体力では荷物を持って歩くのは難しい状況。Aさんから「お弁当を配達してもらえないか？」と相談を受けました。その時に地域にあるお弁当屋さんで頭に浮かびました。高齢者も食べやすい味付け、何より同じ地域内で、人と人が繋がるきっかけになる！と思いました。

お弁当屋さんには、今まで配達をしたことがなく、また高齢者宅への訪問も経験が無いと話していましたが、Aさんの状況を説明すると「地域のおじいちゃん、おばあちゃんの為に何か出来ることはないかと思ってた。力になるのであれば、やります！」と快諾いただけました。

配達を開始する前の顔合わせの際、Aさんの好きなメニューを聞き、お弁当のおかずに取り入れようとするお弁当屋さんの姿に、とても温かい気持ちになりました。

地域のために何か出来ることはないかを考え、実行してくれる、地域の大きな力があることを改めて実感することが出来ました。これからも、地域の方と一緒に頑張っていきます！！



地域コーディネーターとは

地域住民などから寄せられる悩みや気になることを共に考え、その対応や支援について民生委員や関係機関と連携し、困りごとの解決に向け取り組む役割を担います。

生活支援コーディネーターとは

地域支え合い推進員とも呼ばれ、超高齢社会の状況で「地域交流の場」や「住民のつながり」、「助け合い活動」などの把握をとおして、更につながりや活動が充実するよう地域住民同士の話し合い（協議体）を推進し、より安心な地域の体制づくりを進める役割を担います。



介護予防教室 スタート!



「介護予防教室」は、高齢者に対して健康に対する知識を深め、また自身の健康状態及び運動能力を知り、目標を持って健康づくりや介護予防に対する意識の高揚を図ることを目的に実施します。

今年はメニューが6つに増えました!

対象者は、地域ミニデイサービス事業の参加者、又は市内に住所を有する概ね65歳以上の方、更に支援に携わる方となっています。モアイやサークル、ゴルフ愛好会など、あなたのまわりのお友達を集めて、健康長寿を目指して一緒に学んでみませんか?

回想法

過去の懐かしい思い出を語り合ったり、誰かに話をしたりすることで脳が刺激され、精神状態を安定させる効果が期待でき、認知機能の改善に取り組む。(映像、リズム、対話、講話等)



(1950年代の沖縄)

口腔ケア

健康は“食”からと言いますね。その食をする際に大事なのがお口のこと。毎日の食事を楽しむ為に何が重要なのか、感染症予防、歯磨きの方法などを学ぶ。(講話、歯磨きの仕方等)



体力測定

測定によって、自分自身の身体機能の現状(体が硬い、脚力が弱い、バランスが悪い等)を知ることができ、今後の日常生活で実践できる運動について学ぶ。(体力測定、講話)



低栄養改善

低栄養状態が要因で起こる様々な病気について学ぶ。また、料理実習を通して、自分の食生活を見直し、食の大切さを学ぶ。(講話、料理教室等)



運動指導

“笑いヨガ体操”笑いながら体操を取り入れることで、自然治癒力を活用し、日常的に運動できる環境・動作に目を向けられるように、実践を通して学ぶ。(笑ヨガ体操)



介護保険

いまさら聞けない“介護保険”について、その仕組みと上手に活用することで、在宅での生活が継続できる方法を学ぶ。(講話等)



問合せ先

知念社会福祉センター内：介護予防教室担当 (平良、幸地) TEL948-7659
社協事務所：地域福祉課 在宅福祉係 (比嘉) TEL917-5692



ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記



「糸満のハーレー鐘も鳴り、もう梅雨も明けますかね〜？」と職員が話したところ、昔の人はハーレー鐘が鳴ったら梅雨の中休みだと言ってたんだよーとおしゃっていたそうです！私たち職員は地域の方から多くのことを教わる機会があり、じいちゃん・ばあちゃんの知恵袋として参考にさせてもらいながら勉強しております。ありがたやー（笑）

こんにちは花城です。さて今回のミニデイ訪問記は、民生委員・児童委員さんの役割と重要性！そして、ミニデイサービス活動報告を紹介いたします。

津波古
ミニデイ

市長と社協会長が訪問！

南城市内では、65ヶ所のミニデイが各公民館等で実施されています。そのミニデイの大きな支えが地域の**民生委員・児童委員**を中心としたボランティアの皆様です。民生委員・児童委員の日頃の活動を体験して頂く機会として、市長と社協会長が「**一日民生委員**」として、初めて市内の地域ミニデイサービスを訪問しました。



阿嘉社協会長 瑞慶覧市長 玉城民児連会長
山城トヨさん (97歳) 城間清一さん (93歳) 山城歓吉さん (95歳)

津波古は市内でも一番大きな自治会で、ミニデイも毎回40名近くの利用者が参加。その中には90代の皆様も楽しみに参加されています。今回は90代の3名の方に、訪問を記念に市長と社協会長、民児連会長から記念品を贈呈、その長寿をあやかりました。

又、元民生委員でボランティアの安里洋子さんが中心となって体操等した際には、一緒に体を動かすなど、地域の皆さんと楽しいひと時をすごすことができたのではと思います。

一方、質問タイムでは、「貴方はどなたさんですか？」と聞かれて・・・「市長などーいびん」と答えた瞬間に周りは大爆笑となる場面もあり、大いに盛り上がりました。



毎週水曜日に自主活動をされている大里グリーンタウンの皆さんが、ミニデイサービスの開催日を利用して南城市新庁舎を見学に来ました。

新しくなった庁舎を見てさまざまな感想、ご意見を頂きました。

- ・こんな広いとは思わなかった
- ・1人では迷子になりそう
- ・へーっ、地震にも耐えられる建物なのね～
- ・早速、マッサージの割引券をもらってこようね
- ・久しぶりに職員さんと会えて良かった
- ・何処に何課があるか分かって良かった
- ・きれいな建物なのにトイレに手を拭く紙がなかったなあ～

新庁舎見学



大里グリーンタウン
ミニデイ御一行様



■ 体の不具合を吹き飛ばせ②

～ ぎっくり腰・腰痛編～

しょうへいの
ワンポイント

トレー
ニング



今回は、誰もが聞いたことある腰痛です。聞いただけじゃなく実際に腰痛になった、もしくは腰痛を持っているという方も多いと思います。現在、日本人の約 4 人に 1 人が腰痛もちといわれています。



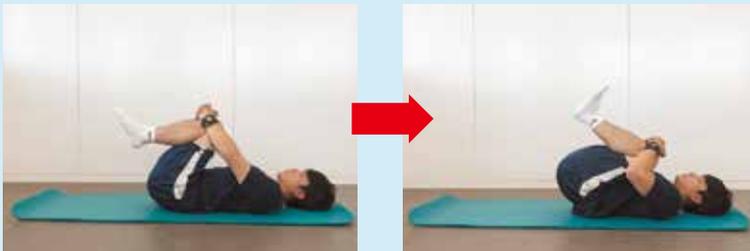
- ①長時間同じ姿勢でいたことで、筋肉が緊張する。
- ②運動不足や筋肉の衰え。
- ③無理な負担がかかった。
- ④ぎっくり腰や椎間板ヘルニアといった疾患がある。



上記の原因がほとんどですが、なかでも①や②は、慢性的に軽度な腰痛に悩まされている人に多くみられます。

腰痛がでると痛みが引くまで安静にしがちですが、ずっと動かさずにいると筋力の衰えやコリなども強くなり血流を悪くする恐れもあります。ある程度の痛みが引いたら少しずつ動き始めると良いかもしれません。

腰痛予防改善エクササイズ



両膝抱え込み

仰向けに寝て、腰にバスタオルを丸めて挟み、両ひざを抱え込みます。

ポイント

その姿勢のまま、呼吸をゆっくりしながら60秒キープ。



ヒップストレッチ

両手を広げて片脚を上げたら、上げた脚の反対の手で脚を倒します。

ポイント

その姿勢で、肩が浮かないように20～30秒キープ。



ヒップリフト

両膝をまげて腰幅に足を広げたら、頭から膝まで1直線になるようにお尻を持ち上げます。

ポイント

内股にならないように10～20回行いましょう。

ご寄付ありがとうございました。



光南建設(株)津波克守社長 (左から2番目)

一般寄付	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所
	6月26日	光 南 建 設 (株)	300,000	宜野湾市宜野湾

香典返し	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所	摘 要
	5月7日	宮 城 節 子 様	100,000	佐敷字新里	故夫 寛之様の香典返し
	5月16日	玉 城 光 也 様	30,000	大里字大城(真境名)	故祖母 キヨ様の香典返し
	6月11日	知 念 幸 子 様	30,000	大里字高平(平川)	故夫 栄様の香典返し
	6月11日	山 城 ヒ デ 子 様	50,000	佐敷字津波古	故夫 時正様の香典返し
	6月22日	中 本 良 子 様	30,000	玉城字奥武	故夫 正一郎様の香典返し

★厚生労働大臣特別表彰★

伊波 タエ子氏

昭和 58 年～平成 25 年
(10 期 30 年)

城間 安子氏

昭和 62 年～平成 25 年
(9 期 27 年)

島袋 恵美子氏

平成 6 年～昭和 25 年
(7 期 19 年 11 ヶ月)

5/18 (金) 民生委員・児童委員に対する厚生労働大臣特別表彰の伝達式が行われました。

この表彰は多年にわたり民生委員・児童委員の職務に精励し、功績が顕著であると認められるものに対してこれまでの労をねぎらう意を表すために厚生労働大臣から特別表彰が授与されるものです。

これまで地域住民の身近な相談相手としてご尽力頂いた伊波氏、城間氏、島袋氏にあらためて、敬意と感謝を表するとともにお祝いを申し上げます。おめでとうございます。



島袋 恵美子氏 城間 安子氏 伊波 タエ子氏

★無料法律相談★

一人で悩んでいませんか？

【相談日】

- ★7月15日(日) 総合保健福祉センター(大里)
- ★8月 2日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ★8月16日(木) 総合保健福祉センター(大里)
- ★9月 6日(木) 老人福祉センター(佐敷)

【場所】

【要 予 約】

電話 917-5697

【相談時間】

午後2時～4時

【受付件数】

1日4件まで(1件30分)

【相 談 員】

司法書士



《例えば・こんな相談も》

- ・ 将来のために、後見人になってくれる人を決めておきたい。
- ・ 交差点で車同士衝突し、ケガはないのですが、修理費用でもめています。
- ・ 知人が貸したお金を返してくれません。どうしたらいいでしょうか？ 等々

※上記の日以外(月～金)もあらゆる生活上の相談も受け付けます。まずはお電話下さい。



我が家の子育て

今回登場してくれたのは、仲里さんご一家です。ご両親と男の子3人、さぞかし賑やかなご家庭でしょうね。あふれる笑顔に仲の良さがうかがえますね。(佐敷字佐敷)



Q 結婚して何年目ですか？

8年目です。

Q 子育ての役割分担は？

特に決めていなくて、二人で協力しながらしています。

Q 子育てをしていて、一番印象に残っている出来事は？

三男坊が誕生した時のお兄ちゃん二人の嬉しそうな表情が今でも忘れられません。お兄ちゃん達が、毎日お世話を手伝ったり、可愛がったりしてくれるので、とても助かっています。

Q 子育てで一番大事にしていることは？

子ども達の話をとくさん聴いて、気持ちを受け止め、共感することを大切にしています。

Q 我が子に願うことは？

健康第一！
元気で思いやりのある子に育てて欲しいです。

Q 奥様からご主人に一言

家族のために毎日朝早くからお仕事頑張ってくれてありがとう！これからも家族みんなでたくさん笑ったのしく過ごしていこうね！

Q ご主人から奥様に一言

いつも家事に育児に頑張ってくれてありがとう！
慌ただしい毎日だけど、お互いに協力しながら楽しく過ごしていこうね。これからもよろしくね～！父ちゃんは家族のために頑張ります！

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：917-5692

編集後記

▽去った5月28日(月)南城市役所新庁舎開庁に伴い、我が社会福祉協議会も新庁舎へ事務所を移転しました。

▽市役所と同じ建物になったことで、市民の皆様の福祉サービスの申請や相談等利便性も高くなり、関係課との連携や、各種手続き等も迅速に対応できるようになったと思います。

▽本所と3支所をひとつにしたことで、職員一同、「地域住民のしあわせのお手伝いができるように頑張っていきたい」とこれまで以上に、気持ちは地域に向かっていきます。

▽来庁した際にはお気軽に事務所をお尋ね下さいね。笑顔でお迎え致します。
▽尚、各福祉センターは、本会が継続して運営及び指定管理を行っていますのでこれまで同様ご利用下さい。
(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。