

南 城 市



NANJO CITY

2018年9月号

No.77

社 会 だ よ い

心地よい汗を流す 旧盆お掃除ボランティア



一人暮らしの高齢者や障がい者等、何らかの事情によって屋敷の草刈りや木の伐採等ができない世帯に対し、ボランティアの力を借りて気持ち良くお盆を迎えてもらおうと今年も恒例の「旧盆お掃除ボランティア」が多くの団体、関係機関の協力のもと実施できました。協力頂いた皆様ほんとうにありがとうございました。皆さんのかいた汗は、とてもすがすがしく美しいものでした。

協力団体：南城市青年連合会、青年連合会OB、南城市商工会青年部、島尻消防組合、
南城市シルバー人材センター、朝日の家、南城福祉会（順不同）

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



当間青年会
運天 副会長

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16事業(団体)の申し込みがあり、審査会を経て下記のとおり16事業(総額2,416,000円)への助成を決定しました。

7月31日の採択書交付式では、採択団体を代表して当間青年会の運天副会長は、「地域のつながりを大切に、青年会活動を更に発展、継続していけるように頑張ります」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	新里自治会	新里多目的広場のベンチ改善補修	屋外ベンチの取替を行い自治会活性化と会員のさらなる健康増進と環境整備を図る。	80,000
2	屋比久自治区	便器(和式から洋式)の取替および手すり設置	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。	170,000
3	湧稲国区自治会	各種団体活動活性化とミニデイサービスを盛り上げるため	各種団体活動をさらに活発にするために、多くの参加者が気楽に参加できる環境と、交流の場を作っていく。	98,000
4	稲福区	ひやみかさ稲福活性化	各種団体交流の中で地域の繋がりと地域愛を大切に活動を行う。	110,000
5	稲嶺区自治会	稲嶺区公民館音響機器改修	音響機器の整備改修を行い、行事運営等を円滑に進行できるようにする。	110,000
6	津波古自治会	ムラヤー活性化に向けての津波古こども会結成	自治会活動の多様化と「子ども教室」を活発にして新規加入者・世帯を増やし、活気あふれる津波古を創る。	250,000
7	当間青年会	地域と共に育つ若者交流	女子青年会等の増員によるエイサー器材等の整備をすることで、充実した活動の幅を増やしていく。	250,000
8	小谷自治会	小谷構造改善センター会議用テーブル購入	センター会議用テーブルを新調し、ミニデイ活動等利用者が安心・安全で活動できるようにする。	170,000
9	大里グリーンタウン自治会	輝け未来へ大里グリーンタウンエイサー	小中高校生・青年会が地域と深い関わりを持つ事により、他人事も我が事として考える地域づくりをしていく。	160,000
10	県営新開第二団地自治会	環境美化	全員参加の清掃活動を通して、会員間の団結力に役に立っている環境美化の作業効率化を図っていく。	165,000
11	大里団地地区ふれあい会	大里団地地区ふれあい会	地域間交流を深めることにより、住民と共に地域に根差した環境づくりを進めていく。	90,000
12	愛地区	愛地農村公園トイレの洋式便器化2セット	和式便器のため公民館利用を敬遠している高齢者等がいることから早急に洋式トイレに改修する。	170,000
13	垣花区	いい知恵を出し合ってよりよい地域づくり	冷房機が故障し、各種団地等の利用に支障をきたしているため、早急に新調し環境整備を整える。	130,000
14	知名区	知名区いきいき活動支援	各種団体の活動備品及び、防災用備品等の保管場所として倉庫を設置する。	180,000
15	志喜屋区	志喜屋公民館内の手すり設置	公民館内の大会議室からトイレまでの手すり設置を行うことで、安心安全な利用ができる環境整備を行っていく。	200,000
16	南城市母子寡婦福祉会	みんなおいでよ! Kidsまつり	ひとり親同士の繋がりと情報交換の場、母子寡婦福祉会への理解が広がることを期待し、まつりを開催する。	83,000
助 成 総 額				2,416,000

南城市生活支援体制整備事業

安心して地域で楽しく
暮らし続けるために

～玉城地域・佐敷地域～

本会では昨年度に引き続き、市の委託を受けて『高齢者の方々ができる限り住み慣れた地域で生活が続けられるための体制整備』(生活支援体制整備事業)に取り組んでいます。

今年度は前回の話し合い

の中で出た、地域の「出来そうなこと」「あったらいいな」をイメージからカタチにという事で、昨年度同様に区長・自治会長、民生委員、地域住民の方々に集まってもらい各地域、実現に向けて具体的な方法や、地域ならではのアイデア等を話し合ってもらいました！

参加者からは、「グループワークの中で、実現できそうな話もあり、良かったです。」や「区内の数か所

今後市民の関心を高めていく取り組みを行いながら、これからの協議体に参加して話し合いに関わっていきたい方を自薦他薦で募り、各字で出た意見を4地域(中学校校区)ごとに集約し、更に南城市の政策に繋げられるよう進めていきます。

にベンチを置きユンタクできる場所をつくることに決まりました！」等の声がありました。また、具体的な取り組み方法として「公民館の使用料を改定したよ！」との報告もあり、すでに区内で考え動いている地域もありました。

各地域、新しい気付きやアイデアも出てきており自分の地域の将来を考え、みんなで話し合う有意義な場となりました！



玉城：仲村渠



玉城：奥武



玉城：當山



玉城地域 18ヶ字



佐敷：つきしろ



佐敷：屋比久



佐敷：手登根



～ありがとうございます～



今年度も、地域包括支援センターや介護保険関連事業所のスタッフのサポートをいただいております♪



今後の協議体実施 18時30分～

9/12(水) 大里南小学校校区 大里農村環境改善センター
9/21(金) 大里北小学校校区 しらゆりおおざと(福原区)



※この取り組みは、団塊世代の方々が75歳の後期高齢に達する2025年に向けて「生活支援体制整備」を進めていく事業の一環で、地域の状況に応じた福祉サービスの実施や住民の互助活動を推進する取り組みです。

新庁舎で笑顔はじける『障がい者ふれあい交流会』

第 9 回南城市障がい者ふれあい交流会が去る 7 月 24 日に、新庁舎の保健センターでおこなわれました。

競技種目は昨年と同じく「三角ボード」で、初めて協賛企業からも競技に参加してもらい、18 チームで熱戦を繰り広げました。また、今年は協賛企業の数も増え、多くの商品の寄贈を頂くことができ、選手はもちろん応援団もより一層盛り上がりました。協賛企業の皆様ありがとうございました。



優勝

地域活動支援センター
野の花・月桃の会 (A)

2 位 佐敷民児協
3 位 育成会ゆり
4 位 身協知念支部

協賛企業名 (順不同)

イオンタウン南城大里	A コーポアール店
マックスバリュ南城大里	ユインチホテル南城
ふく薬品南城大里	ザ・ビックエクスプレス佐敷店
ドラックセガミ大里店	タウンプラザかねひて佐敷店
J A 南城支店	丸大佐敷店

南城市社福連絡会

7/25 (水)

第 1 回地域福祉担当者会議

市内 45 の福祉施設・福祉団体・関係機関で構成される「南城市社会福祉関係機関・団体連絡会」の平成 30 年度第 1 回地域福祉担当者会議が開催されました。

今回は、『災害時に必要な地域支援について』をテーマに、7つのグループに分かれて話し合いを行いました。

市内に大きな災害が発生したと想定

★予想される住民の困りごとは？

- ・避難所までの移動
- ・避難所でのプライバシーの確保
- ・食事の確保 (食品アレルギー)
- ・医療的処置が必要な方へのケア
- ・衣服 (着替え、おむつ等)
- ・障がい者や乳幼児等の居場所の確保
- ・衛生面の心配 (トイレやシャワー)

★解決のために「施設や団体」できることは？

- ・福祉車両や福祉用具の貸出
- ・備蓄食品の提供
- ・障がい者や乳幼児の居場所としてプレイルーム等を開放
- ・福祉避難所として、要介護者の受入
- ・避難所への専門職の派遣等

★予想される施設の困りごとは？

- ・地域の方が避難してきた時の対応
- ・入所者と避難住民への対応 (職員不足)
- ・備蓄食品の不足
- ・施設の整備 (清掃等)

★解決のため住民ができることは？

- ・炊き出しの手伝い (配膳等)
- ・入所者の話し相手 (元気な方)
- ・支援物資の仕分け (要支援者の家族)
- ・子どもの遊び相手 (見守り)
- ・掃除のお手伝い等

その他にも多くの意見が出ました。いざという時、**地域住民** と **地域の施設や団体** がお互い助け合い補い合うことで、精神的にも肉体的にも **力** になることは必ずあるはずです。日頃からの関係性を大切に、自助、互助の精神で今後も活動を展開していけたらと思います。



どうしよう
困ったわ...



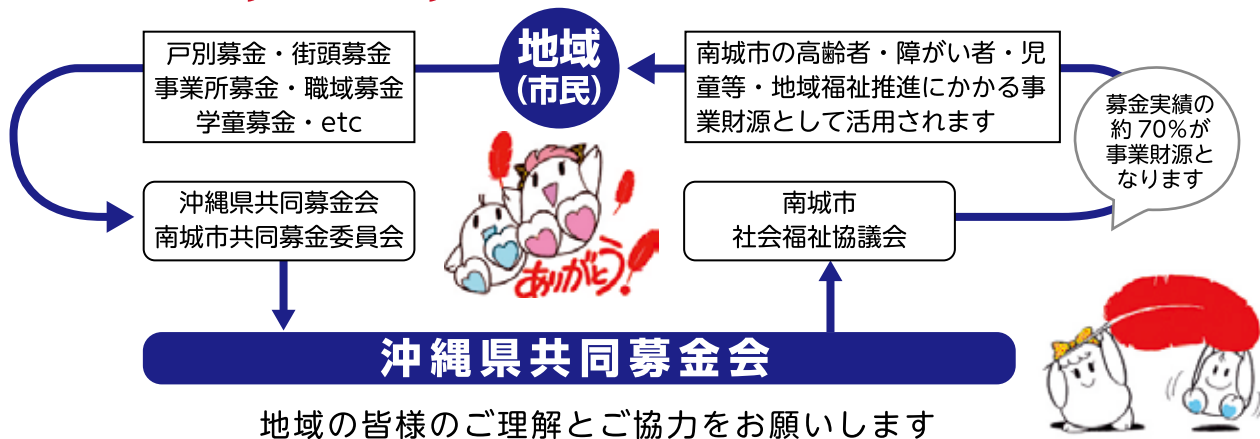
～共同募金運動は67年目を迎えました～

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 **7,424,000 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30年『災害義援金』受付中 (南城市共同募金委員会受付)

平成30年6月の「大阪府北部地震」、「滋賀県米原市竜巻災害」、7月の「7月豪雨災害」により各地で人的被害をはじめ家屋の倒壊等の甚大な被害が発生し、複数の市町村で災害救助法が発令されました。

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。皆さまからお預かりした義援金は、南城市共同募金委員会を通し、中央共同募金会へ送金いたします。お預かりした義援金は全額被災県共同募金会に被災状況に応じて按分の上送金いたします。



6月18日発生した「大阪北部地震」



6月29日発生した「米原市竜巻」



西日本を中心に甚大な豪雨が発生した「7月豪雨災害」



受付期間 平成30年9月28日(金)まで
(被災の状況に応じて、期間延長する場合があります。)

受付場所 南城市共同募金委員会・南城市社会福祉協議会
(南城市役所内 各福祉センターにて 募金箱設置中)



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。

夏休みは盛たくさん！

8/2
(木)

当山ミニデイサービスとの交流会



ミニデイ利用者と子ども達でビンゴゲーム対決を
し、皆でおいしい昼食を頂きました。
ミニデイ利用者より草笛を教えてもらっています。

8/6
(月)

「お金について」講話&レク交流会

講師：SMBC コンシューマーファイナンス



チームで話し合いながら物々
交換、ゲームを通してお金につ
いて学ぶことが出来ました。

子どもたちの感想

- ・お金なぜ使われているのか、
クイズでいろいろ考えたりす
るのが楽しかった。
- ・親がいるからお金があるとい
う事がわかった。
- ・お金を大切にしたい。



お勉強の後は、みんなでレク交流会〜！そしてお昼
ごはんは本格的な流しそうめんを楽しみました。



ほっとハウスの 子どもたちの様子です



段ボールで作った、
自分だけの部屋
完成



先生と
一緒に
マスコット
作り

「ゆらゆら体操」リラックスし
すぎて寝てしまいそう〜

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
佐数字新開

ほっとハウス「がじゅまる」

開催日：月・水・金
場 所：玉城当山公民館
*利用に際しては面談後決定します。



サポーターさんと一
緒にエプロンを仕上げま
した。チョーうれし
い



ね〜ね〜。
これでいいかな？
サポーターさんと宿題
に取り組んでいます。

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

- ・梅木さん(大里)
- ・金城さん
- ・中村さん
- ・ひまわり児童館
- ・新垣さん(大里)
- ・なんじいプロジェクト
- ・新嘉喜さん(佐敷)
- ・久田病院
- ・玉城さん(大里)
- ・ほっとハウスサポーター
- ・新垣ちんすこう



地域コーディネーター 奮闘記

皆さん、こんにちは。

7年ぶりに地元（知念地域）に戻って、早5か月が過ぎました。地域ミニデイサービスへ参加すると、利用者の皆さんから「久しぶりだね。元気だった。また、よろしくね。」などと、快く迎えられ楽しく仕事をしています。

今年度は、福祉に関する相談業務にも携わっております。人それぞれ様々な悩みごとや困りごとがあり、その内容をお聴きし、解決に向けて一緒に考えていきます。

時には、生活福祉資金の貸付けと必要な相談支援を行い、その方の経済的な自立と生活意欲の助長促進を図りながら、安定した生活が送れるように行政、民生委員・児童委員、福祉サービス事業所、ボランティアなどと連携、協力して支援していくこともあります。

地域コーディネーターとして、地域の情報を把握しながら、住民の様々な悩みや問題、地域に気になる人がいるなどに対して、どのような解決策や支援ができるか日々考え中です。できる限り一人ひとりに寄り添えるような支援を心がけ、どんな相談でも気軽に話していただける存在となれるよう精進していきたいと思っています。

これからもよろしくお願い致します。

（知念地域コーディネーター 上原正己）



30年度（4月～7月分）地域コーディネーター月別活動実績

		4月	5月	6月	7月	小計
活動内容	利用者支援	57	58	74	83	272
	その他	179	220	205	220	824
	相談活動	3	7	4	11	25

内訳

		4月	5月	6月	7月	小計
利用者支援	訪問	14	15	21	34	84
	同行	3	4	5	6	18
	巡回（地域、自宅周辺）	4	10	6	5	25
	個別ケース会議	5	1	3	5	14
	金銭管理	0	2	6	10	18
	その他支援（利用者調整）	31	26	33	23	113
	小計	57	58	74	83	272

ボランティアセンター情報

平良ミニデイ&松の実保育園 交流会を楽しむ



平良ミニデイに松の実保育園の4歳児15名が来所。笑顔で出迎えられた子ども達は、元気よく一人ひとり自己紹介!!

早速、子ども達はしまくとぅばの歌や「ラーメン体操」などのダンスを披露しました。その後、ミニデイ利用者と「ボール渡しゲーム」や手遊び、肩もみなど交流を深めました。利用者は「上手だね～、ぜひまた来てね!!」ととても大満足した様子でした。

最後に平良ミニデイでボランティアをしている安田さんがバルーンアートを披露、子ども達は自分の好きなキャラクターをプレゼントされ大喜び!! とても、賑やかな交流会となりました。



誰かの心に寄り添う 傾聴ボランティア

皆さんは「傾聴ボランティア」ってご存知ですか？

何度か社協だよりでも紹介していますが、再度その活動を紹介します。

苦しみや悩みをじっくり聴いて共感し、ありのままを受け入れるボランティア。相手の心を癒やし、孤独や不安を軽減させる手助けをします。施設やひとり暮らしの高齢者、長期入院患者などを対象に活動している方々もいます。

今回紹介するボランティアさんは、大里在住のMさん。8月1日で5回目の活動です。顔出しはNGなのでイラストで活動のイメージをして下さいね。

Mさんには、高齢者の話し相手や見守りも含めて活動して頂いています。初めてのころは対象者本人も緊張している様子でしたが、沢山話をしていくうちに心も打ち解けて、笑顔がみられるようになりました。今後も自身のペースで地域の高齢者のサポートをお願いしていきたいと思っています。

南城市ボランティアセンターでは、様々なボランティア活動をする方、あるいはボランティアにお手伝いして欲しい方を募集しています。お気軽にお問合せ下さい。

☎ 91715692 (浜比嘉・幸喜)



「認知症」について学ぶ in 玉城中学校

去る8月21日(火)に玉城中学校にて、生徒と職員向けに認知症を正しく理解しようと「認知症サポーター養成講座(オレンジリング)」が開催されました。



前黒島講師(東雲の丘)からは、「2025年には65歳以上の高齢者がもっとも増え、85歳以上の4人に1人が認知症に…」などの説明があり、「誰でも、自分や家族が認知症になる可能性があり、本人が抱えている生活のしづらさを感じとり『優しさ=相手に合わせる』を持って接してほしい」とあり、特別なことをするのではなく、認知症を正しく理解し、さりげなく自然に支援することの大切さを伝えた講座となりました。

受講した生徒からは「私たちの対応の仕方ewith変わるんだあ」との感想があり、「困っている高齢者を見つけたら、まずは見守り、優しく声をかけてみる～」と認知症の理解が広まっていくのを感じました。

住み慣れた地域で認知症の方々も安心して暮らしていけるよう、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対し温かい目で見守る応援者が増えるよう今後も本講座の開催に向けて取り組んでいきます。



あなたも参加してみませんか？

子どもたちが災害発生後、自力で『いきぬく力』を身につける体験学習をします。

いつどこで遭遇するか分からない災害。どこにいても助け合い生き抜くためのリーダー育成を行います。

役所等の支援(公助)が始まるまでに3日、あるいは海に囲まれた沖縄では7日以上かかる場合があります。

個人で減災対策も進んでおらず、自宅で被災するとも限りません。大人がいなくても、自然物や物資等を使い屋内外で生き抜く知恵を楽しく学びます。



日時:2018年10月6日(土) 9時~15時 【予備 7日(日)】

対象:小学6年から大学生まで

場所:南城市知念久手堅405-1

主催:NECO(エヌエコ)ツーリズム 減災防災体験学習チーム www.neco.mobi

申込先:NECOツーリズム ☎050-3636-2270 FAX 050-5865-6788

タナカ(危機管理アドバイザー 防災士・消防設備士・総合防犯士)



防災カフェ

上り太陽プラン採択

減災ピクニック



命をツナグ減災体験学習

自助共助でいきぬくプロジェクト

南城市民児連 4 地区合同県外研修実施 「被災地に学ぶ」 in 熊本県宇土市

去る7月17日(火)～19日(木)、南城市民児連では、4地区合同で「県外研修」、熊本県宇土市被災地訪問を実施しました。宇土市には南城市より被災地支援として職員が派遣されていることもあって、今回の研修地となりました。

研修では、①市内震災時及び被害状況について②復旧・復興の現状③市内被災地(熊本城・阿蘇神社・阿蘇河口見学)④民生委員の視点から本人・地域住民の安否確認等⑤宇土市地域支援センターの活動内容等、震災から2年余り経っても130世帯が仮設住宅で生活していることや、自力再建が困難な人のために「災害住宅」が今年度には完成予定など、発災から現在までの取り組みと被災地の現状と復興に向けた取り組

みを直に見る事ができ、多くを学ぶことができました。

また、地震発生後設置された宇土市地域支援センターの生活相談員、健康福祉政策課長より地震の起きた時の状況を聴き地震の怖ろしさ、すさまじさ、人間の力では、防ぐことのできない自然災害に恐怖を感じ、災害時の支援について多くのことを学びました。普段から災害時に手助けが必要な方々への支援体制を整える必要があると感じました。

日頃、それぞれの民児協での活動が多く、4地区合同での県外研修の実施は今回が初めて、同じ仲間として、笑顔で声を掛け合うことで、お互いの絆が深まり、今後の民生委員活動にも大いに役立つ有意義な研修となりました。



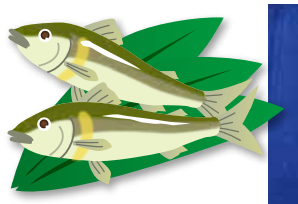
地域活動支援センター『野の花』&月桃の会合同

ナイト活動で川魚を食す



『野の花』では月1回のナイト活動日として、夕食を摂りながら仲間と過ごし、少し遅めの帰宅をする活動をしています。ナイトの日は他の施設等で就労している仲間も加わり、いつもより賑やかになります。

去る8月15日（水）はそのナイト活動の日。いつものメンバーに家族会「月桃の会」も加わります。ますます賑やかに・・・というのも月桃の会の安藤さんから毎年川魚（鮎とヒメマス）の差し入れがあり、今年はナイトの日に頂きました。沖縄ではなかなか鮎やヒメマスなど川魚を食べる機会が少ないので、本格的な七輪の炭焼きのはずが、その日は台風18号の影響で外はあいにくの天気、から揚げにして美味しく頂きました。メンバーさんも家族会の皆さんもみんな笑顔になりました。



んー 美味だね～(^_^)

地域活動支援センター「野の花」利用体験記

ただ今、野の花で活動中で～す！

私は家に引きこもっているのを直そうと思いいろいろやってみたが、どこに行こうにも車やバイクがないと行けず、いざ行くとしても目的が見つからなかったり、DVDを借りて見たり、スーパーで時間を潰すために美味しいものを食べたりして過ごすけど、今度はお金が無くなりやることも限られてしまった。

病院の主治医や相談員に勧められて野の花を利用することになり、社会的な付き合いの感覚を取り戻せたり、仕事の大変さもわかり、余計な遊びはやめることができてきた。

自殺を考えている人もここに来れば悩めることを相談して共感してもらい、少しでも道が開け前向きになると思います。

ここではスタッフも利用者も優しく、自分のペースで過ごせるので会話の苦手な人でも生きていくすべを知り、長所も短所も認め自分のキャラでいいんだと思えるようになると思います。時間を持て余している人や、何かしたいのにできないと思っている人は一人で悩まず、野の花に相談することが今の現状から一歩踏み出すきっかけになると思います。

楽しいことも苦しいことも野の花のみんなと共に過ごし乗り越え過ごしていこうと思います。そして将来的にはコンビニで働きたいと思っています。



利用者：ONさん



介護予防教室

今年も 6 月から介護予防教室がスタートしました♪

地域（65 字）のミニデイで年に 2 回開催してます。

今年度から新しく取り入れた回想法（認知症予防）を紹介したいと思います（^^）/



日の出園 山原麗華さん



介護予防教室の様子

初めまして、社会福祉法人南島会 与那原日の出園の山原麗華と申します。今年度から、南城市の介護予防教室に携わっております。宜しくお願い致します。

介護予防教室では、1950年代の沖縄のお写真をスクリーンに映し、お話をする「回想法」を行ったり、私が弾くアコーディオンに合わせて昭和の歌謡曲を歌っています。

参加者の皆様に、「今日は楽しかったなあ」「やんばるさんに会って、いっぱい笑ったなあ」と思ってもらえるように、楽しく明るい、そして笑顔いっぱいの教室になるよう心がけています。実際に、参加者様、そして社協職員の皆様と楽しく活動させていただいております。

これからも、皆様にお会いできる事を楽しみにしています。介護予防教室で、たくさん笑って、たくさん元気になって、南城市から健康長寿日本一を目指しましょう！

※パワフルな山原さんです！これから予定されている地域の皆さんは、楽しみにしてて下さいね♪

『男塾』『シニア健康塾』塾生

大!大!大募集!!!

大好評の「男塾」「シニア健康塾」！健康づくりのための運動教室となっております。超高齢社会の中、自立した生活がいつまでもできるように、みんなで健康づくりしませんか？

対 象 者 / おおむね65歳～75歳で運動制限のない方

『男塾』は男性のみ

期 間 / 平成30年10月～平成31年3月

時 間 / 9：30～12：00（全10回）

開 催 日 / 『男塾』 隔週火曜日（第1・3週目）

『シニア健康塾』 隔週土曜日（第1・3週目）

開催場所 / 『男塾』 南城市総合保健福祉センター2階

『シニア健康塾』 南城市老人福祉センター

参 加 費 / 無料

申込期間 / 9月3日～9月28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・体力測定・健康講義など

連 絡 先 / 南城市社会福祉協議会 ☎917-5692

担当：比嘉・金城





ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

「ああ南海の空晴れて・・・♪」母校の校歌を直立不動で口ずさみながら勝利を実感していた熱い夏の甲子園も終わり寂しささえ思える今日この頃です。皆さんは元気で過ごしてでしょうか?

さて今回のミニデイ訪問記は、ミニデイ開催をお知らせする放送用のテープをリニューアルできればと、小学生のお2人に協力してもらい完成いたしました。島田泰健さん(小1)と、花城さくらさん(小5)です。南城市しまくとぅばお話大会にて最優秀賞に選ばれたお2人です。表情に幼さを感じさせるも発表になると堂々とした姿は圧巻でした。しまくとぅばが日常会話で薄れている中で、おじいちゃん・おばあちゃんと練習される光景は嬉しいものがありますね!

ミニデイサービスのテーマ曲が変わります♪

テンポの良い、「ハイタイゆしりていちゃーびたん」の曲に合わせて可愛らしい子どもたちの声をしまくとぅばバージョン&標準語バージョンで録音させていただきました。

……標準語編……

「おじいちゃん・おばあちゃん、今日は、ミニデイサービスの日です。公民館へぜひ足を運んで下さい。」

春明さんは、字知念の区長で、ミニデイの日は開催を通知してくれたり公民館の開閉など協力頂いています。



……「しまくとぅば」編……

「はいさーい!ちゅーや(今日は)、ミニデイサービスぬ(の)日なとーいびん。公民館かい(へ)まじょーん(一緒に)いちゃびらやーさい。(行きましょう)」ちなみに、さくらさんは女性ことばで「はいたい」から始まってま〜す。



宮城力ヨ子さん・泰健さん・宮城春明さん



花城正信さん・さくらさん・花城ヨシ子さん

正信さんとヨシ子さんとも愛地のミニデイサービスへ参加して、会話も笑いも絶えず、体操やゲーム等も楽しんでいるようです。

又、糸数の清輝さんは、今はちょっと忙しくてお休みしていますが、ミニデイに参加する時は、積極的に活動されています。



さくらさんと知念清輝さん

宮城家のじいちゃん・ばあちゃん

じいちゃん家に行くと、僕の家ではできない事もじいちゃん・ばあちゃんが教えてくれて、いろいろできるから得だと思っているよ。いつも庭で、じいちゃんとヤギのお世話をするのが楽しいです。

島田家のじいちゃん・ばあちゃん

埼玉に住んでいる、じいちゃん・ばあちゃん家に行ったら寒い時には雪合戦をして遊んだり、沖縄で出来ないことを体験することができるので、とても楽しいです。

花城家のじいちゃん・ばあちゃん

おじいちゃんは超やさしいです。おばあちゃんは怒ったら怖いけど面倒をよく見てくれて、姉弟でもお泊りをしに行くのが楽しみです。やんばるの家は、夜になると星がきれいで家族で出かけるのが待ち遠しいです。

知念家のじいちゃん・ばあちゃんとの思い出

じいちゃん・ばあちゃんと大分に家族旅行へ行行って、由布院の大きな温泉に入った事が楽しかった思い出です。思いやりのある、じいちゃん・おばあちゃんです。

■ 体の不具合を吹き飛ばせ③

～ 膝痛・変形性膝関節症～

しょうへいの
ワンポイント

トレー
ニング



今回は膝痛の予防です。膝痛と言ってもいろいろありますが、中でも 60 代以降に多くみられる変形性膝関節症を取り上げたいと思います。

この疾患は名前の通り膝が変形して起こる疾患ですが、急に変形するわけではありません。長年膝に負担がかかることで軟骨がすり減り、骨と骨が擦れ合い変形して起こります。

膝の変形は、ほとんど痛みがでますが、人によっては自覚症状が出ない方もいますので、おおまかな自覚症状を段階的に紹介したいと思います。

初期＝歩き始めに違和感や軽い痛みを感じはじめますが、長続きはしません。

中期＝痛みがはっきりとわかるようになり、立ち座りや階段の昇り降りがきつくなり膝も完全には伸びなくなります。

末期＝関節の可動域もかなり狭くなり、痛みがどんな時を感じるようになります。

膝の負担を減らすエクササイズ

お尻の筋力トレーニング



腰幅に足を広げ、肩からお尻まで一直線になるようにお尻を持ち上げましょう。

ポイント

お尻にグーッと力が入るのを意識しましょう。

スクワット



足を肩幅に広げ、膝がつま先より前に出ないようにしゃがみます。

ポイント

お尻を後ろに突き出しながら、内股にならないようにしましょう。



太もものストレッチ

かかと
手で足をつかまえたら、踵をお尻に当て膝をゆっくり後ろへ引きします。

ポイント

体が後ろへ倒れないようにしましょう。



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
	8月2日	東渡 名喜いとこ会	34,412	南城市知念字知念	一般寄付金として

香典返し	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住 所	摘 要
	7月18日	玉 城 晃 様	30,000	南城市佐敷字津波古	故父 文雄様の香典返し
	7月24日	宮 城 正 博 様	100,000	南城市大里字仲間(仲程)	故母 初子様の香典返し
	7月25日	仲 本 盛 行 様	100,000	南城市大里字古堅(島袋)	故父 盛章様の香典返し
	7月26日	新 垣 安 子 様	50,000	南城市大里字稲嶺	故夫 雅永様の香典返し
	8月8日	津 波 元 博 様	200,000	南城市佐敷字津波古	故父 元徳様の香典返し
	8月8日	金 城 哲 男 様	30,000	南城市大里字高平(高宮城)	故母 清子様の香典返し
	8月20日	江 川 マドカ 様	50,000	南城市大里字嶺井(嶺井団地)	故夫 進様の香典返し



久田病院より世界史の本と実験セット寄贈



実験をする「ほっとハウス」の子ども達



★法律相談★

【相談日・場所】

- ★ 9月16日(日)総合保健福祉センター(大里)
- ★10月 4日(木)老人福祉センター(佐敷)
- ★10月18日(木)総合保健福祉センター(大里)
- ★11月 1日(木)老人福祉センター(佐敷)

一人で悩まずご相談を！

相談は
無料です

- 【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



ちょっとイイ話

その
1

この間、スーパーのレジがめちゃくちゃ混んでいる時に「レジの応援お願いします」ってアナウンスが流れました。するとそれを聞いた4歳位の女の子がレジの係に小さい声で「がんばってえー(・ω・)」って声をかけ、レジの係も「ありがとね、おばちゃん頑張るよ(*^^*)」って応えていました。なんてかわいい子だあ～。まわりのみんなが和んだ瞬間でした。

その
2

車運転中、けっこう交通量の多い片側1車線の道を走っていると、横断歩道のない所で、腰の曲がったおばあちゃんが、手をあげてた。渡ろうとしてるんだと、私はすぐ止まったけど、対向車がなかなか止まってくれない。やっと止まったと思ったら、けっこう強面のおじさん。おばあちゃんは、止まってくれたのを見て、ペコリと頭を下げ、手をあげたまま渡り、渡りきったら、振り返って、もう一度ペコリと頭を下げて去っていきました。

一連の動作を見ていた、私も対向車のおじさんも、なんだか笑顔でした。けっこう急いでたし、混んでる道にイライラしていたけど、おばあちゃんの行動にイライラがすっ飛んでしまいました。





我が家の子育て

No.77号

今回登場してくれたのは、新垣さんご一家です。かわいい娘たちの笑顔に、パパの目尻も下がりっぱなしのようです。
(佐敷津波古)



Q 結婚して何年目ですか？

3年目です。

Q 子育ての役割分担は？

特に分担はありませんが、絵本の読み聞かせはパパ担当です!!

Q 子育てをしていて、一番印象に残っている出来事は？

何だか静かな2人...何しているんだろう~と思い覗いてみると姉の結彩が妹叶彩の洋服がぬれていた事に気付いて一生懸命洋服を脱がし、着替えさせようとしていました♡

Q 子育てで一番大事にしていることは？

毎日、「大好きだよ」「うまれてきてくれてありがとう♡」とグーっとする事です。

Q 我が子に願うことは？

“ありがとう”“ごめんなさい”と当たり前の挨拶が出来て、周りに思いやりのある子になってほしい。

Q 奥様からご主人に一言

いつも感謝いっぱい頭が上がらない!!
これからも変わらずお互いを尊重し合い切磋琢磨していこうネ。

Q ご主人から奥様に一言

いつも家事や育児お疲れ様!
これからも力を合わせていい家庭を築いていこう。

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

▽旧盆も夏休みも終わり九月になりましたね。今年は沖縄より本土の方が猛暑で毎日体温を超える温度を記録し、沖縄が避暑地になるのでは?との声も聞かれましたね。

▽さて、9月1日は「防災の日」です。万が一に備えて家族で災害時の行動を話し合う機会を持つことも大切です。自治会での避難訓練の実施や災害時要援護者の把握など、平常時から取り組むこと、自助、互助が大きな力になることが先の災害でも示されています。

▽自分自身をはじめ住民の皆さんが「自分は大丈夫」という※正常性バイアスにならないように、日頃からの声掛け等を提唱していかねればと感じています。

(津波)

※人間が予期しない事態に対峙した時、物事を正常の範囲だと自動的に認識してしまう心の動き

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。