

南城市 社協だより

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



NANJO CITY

2019年5月号

No.81



その気持ち 誰かを笑顔に させる種

2019年 児童福祉週間標語

よしむらゆい

吉村 唯さん 14歳 山口県

子どもたちが健やかに育つこと、これは社会の宝である子どもたちに対する国民全体の願いです。すべての子どもが家庭や地域において、豊かな愛情に包まれながら、夢と希望をもって未来の担い手として、個性豊かに、たくましく育っていきけるような環境・社会をつくっていくことが重要であり、子どもや家庭、子どもの健やかな成長について国民全体で考えることを目的に、毎年5月5日の「こどもの日」から1週間を「児童福祉週間(5月5日～5月11日)」と定めて、児童福祉の理念の普及・啓発のための各種行事を行っております。南城市社協では、今年も子どもたちの健やかな成長を願い、ファミリーサポートセンター事業や子どもの居場所「ほっとハウス」の運営、ボランティア活動推進校指定など、子どもたちに対する支援を続けていきます。それにしても、愛くるしい表情が子どもらしくてステキですね。



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



この社協だよりは、
赤い羽根共同募金の
配分金で作成されています

南城市社協
ケアプランセンター
☎098-946-1164

南城市社協
ヘルパーステーション
☎098-946-2745

南城市社協
大里いきいきデイサービスセンター
☎098-946-2256

南城市社協
知念デイサービスセンターゆいゆい
☎098-948-7657

社会福祉協議会 平成31年度の取り組み

基本方針

少子・高齢化の進展、家庭機能の変化、地域住民同士の社会的つながりの希薄化など、社会福祉を取り巻く環境の変化により、子どもの貧困をはじめとした生活困窮者の増加や社会的孤立など、地域における生活課題は複雑多様化しています。

こうした状況の中、誰もが安心して暮らすことのできる地域づくりのためには、地域の中で支援を必要とする方の早期発見や生活課題を抱える人が、地域で孤立することなく生活できるように、地域住民同士の見守り・支え合い活動など、その地域にあった支え合いの仕組みを構築することが求

められています。

南城市社会福祉協議会では、地域福祉推進の中核的な役割を果たすため、こうした地域の多様化する福祉課題の解決に向けて、地域住民や行政、各種関係機関と連携協働し、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」の実現に向け取り組んでまいります。



障がい者ふれあい交流会

生活支援体制整備事業 第2層協議体



重点目標

1 コミュニティソーシャルワーク事業の推進

2 第2次いきいき南城しあわせプランの推進及び第3次計画の策定

3 日常生活自立支援事業の推進

4 子供の貧困緊急対策事業の推進「柔軟な居場所運営」



事業計画

子育て支援

・子供の貧困緊急対策事業「子ども居場所」の運営

★ほっとハウス「ひまわり」

火・木・金

ほっとハウス「がじゅまる」

月・水・金

・南城市ファミリーサポートセンター事業

・ファミサポ利用者負担軽減事業



子育て支援

ほっとハウス大根ほり体験



高齢者支援

・地域ふれあいミニデイサービス事業

・高齢者筋力向上トレーニング事業

・介護支援ボランティアポイント制度事業

・介護予防教室事業



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型／障害者相談支援事業

・相談支援事業

・（一般、特定、障害児）指定事業所

・声の広報配布事業

・移動支援事業

・南城市タイミングサポート事業

・南城市障がい者ふれあい交流会

・障害者総合支援事業（指定訪問介護の実施）

・居宅介護、重度訪問、行動援護、同行援護

ひとり親世帯支援

・受験生チャレンジ事業（プレ入試、模擬試験等の支援）

低所得者支援

・生活福祉資金貸付事業

・歳末義援金配分（生活困窮世帯への生活援助）

・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（地域福祉コーディネーターの配置）

・生活支援体制整備事業（第2層協議体の開催）

・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

・サンクス運動の推進

・ふくふく相談所（法律相談）

・こころとからだの健康相談

・民生委員・児童委員活動支援（事務局）

・南城市社会福祉関係機関・団体連絡会（事務局）

・南城市社会福祉関係機関・団体連絡会（事務局）



関係機関・団体連絡会



ネットワーク（助け合いのしくみづくり）

福祉サービス利用援助

・日常生活自立支援事業

・金銭管理サポート事業

・福祉用具貸与事業（車イス、シャワーチェア、歩行器等）



災害ボランティアセンター設置訓練



海岸ゴミ拾い

- ・ ボランティアコーディネーター配置
- ・ ボランティア活動相談、登録、斡旋、コーディネート等
- ・ 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（市内小中学校、保育園、認可子ども園等）
- ・ 地域ボランティア養成講座
- ・ 災害ボランティアセンター設置訓練

ボランティアセンター事業



共同募金運動（街頭募金）

- ・ 社協だよりの発行（年6回）
- ・ ホームページ・フェイスブック
- ・ 地域福祉活動実践報告会
- ・ 共同募金運動（赤い羽根募金、歳末たすけあい募金）
- ・ 地域福祉活動計画「いきいき南城市あわせプラン」第3次計画の策定
- ・ 各種福祉週間、月間の周知

広報、啓発活動

- ・ 理事会、評議員会、監査
- ・ 評議員選任解任委員会
- ・ 正副会長合同会議の開催
- ・ 地域福祉関係者連絡会（区長・自治会長、民生委員・社協、行政担当課）

会務の運営等

- ・ 社協会員（戸別会員・賛助会員・施設会員・団体会員・特別会員）の加入促進
- ・ 福祉基金、積立金の運用管理
- ・ 南部地区社連各担当者連絡会
- ・ 税理士事務所による巡回指導
- ・ 火災・天災及び緊急時の法外援護活動

介護保険制度関連事業

- ・ 居宅介護支援事業／（介護保険サービス利用計画）
- ・ 訪問介護事業／（ホームヘルプサービス）
- ・ 通所介護事業／デイサービス（知念、大里）
- ・ その他介護予防等

福祉センターの運営管理

- ・ 知念社会福祉センターの運営管理
- ・ 指定管理施設の受託運営管理
- ・ 南城市老人福祉センター（佐敷）
- ・ 南城市福祉センター（玉城）
- ・ 南城市総合保健福祉センター（大里）
- ・ 南城市地域活動支援センター（大里）



福祉用具貸与事業



福祉週間・月間の取り組み



各種研修会の実施

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31年度 資金収支予算書 (一般会計)

(自)平成31年4月1日 (至)令和2年3月31日


当年度予算額 430,614,000 円

前年度予算額 413,357,000円 比較増減 17,257,000円



単位：千円

		勘定科目	当年度予算額	前年度予算額	比較増減
事業活動による収支	収入	会費収入	5,366	5,366	0
		寄附金収入	3,652	3,652	0
		経常経費補助金収入	105,609	107,100	△ 1,491
		受託金収入	125,108	101,084	24,024
		事業収入	1,164	915	249
		介護保険事業収入	120,179	123,705	△ 3,526
		障害福祉サービス等事業収入	38,958	38,919	39
		受取利息配当金収入	58	341	△ 283
		その他の収入	2,047	2,620	△ 573
		事業活動収入計 (1)	402,141	383,702	18,439
	支出	人件費支出	306,791	293,742	13,049
		事業費支出	72,871	75,301	△ 2,430
		事務費支出	14,620	14,083	537
		分担金支出	3	3	0
		助成金支出	3,956	3,797	159
		負担金支出	398	388	10
		その他の支出	1,344	1,218	126
		事業活動支出計 (2)	399,983	388,532	11,451
		事業活動資金収支差額 (3)=(1)-(2)	2,158	△ 4,830	6,988
施設整備等による収支	収入	施設整備等収入計 (4)	0	0	0
	支出	固定資産取得支出	7,207	1,790	5,417
		ファイナンス・リース債務の返済支出	1,260	0	1,260
		施設整備等支出計 (5)	8,467	1,790	6,677
		施設整備等資金収支差額 (6)=(4)-(5)	△ 8,467	△ 1,790	△ 6,677
その他の活動による収支	収入	基金積立資産取崩収入	13,138	4,750	8,388
		拠点区分間繰入金収入	20	20	0
		サービス区分間繰入金収入	10,885	11,102	△ 217
		その他の活動による収入	0	5,686	△ 5,686
		その他の活動収入計 (7)	24,043	21,558	2,485
	支出	基金積立資産支出	21	218	△ 197
		積立資産支出	14	52	△ 38
		拠点区分間繰入金支出	20	20	0
		サービス区分間繰入金支出	10,885	11,102	△ 217
		その他の活動による支出	7,176	7,051	125
		その他の活動支出計 (8)	18,116	18,443	△ 327
		その他の活動資金収支差額 (9)=(7)-(8)	5,927	3,115	2,812
予備費支出 (10)			4,048	4,592	△ 544
当期資金収支差額合計 (11)=(3)+(6)+(9)-(10)			△ 4,430	△ 8,097	3,667
前期末支払資金残高 (12)			4,430	8,097	△ 3,667
当期末支払資金残高 (11)+(12)			0	0	0
収入合計 (1)+(4)+(7)+(12)			430,614	413,357	17,257
支出合計 (2)+(5)+(8)+(10)			430,614	413,357	17,257

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。

南城市女性会との交流会



女子の皆さん
話しながら楽しそう



- ・はんだまご飯
- ・昆布巻き
- ・ブロッコリーとチーズのナッツサラダ
- ・アーサ汁

MENU



サバキャンプと海岸清掃

■ NECOツーリズムさん主催



知念久手堅
海岸ゴミ拾い



火起こしと
災害時の簡単な
調理方法を
体験しました。

職員も一緒に
柔軟体操子ども達は、
やわらかいね。
大人はきついなあ～



調理の
お手伝い中



子どもたちの様子



何をしている
のかなあ～

ほっとハウス「ひまわり」

開催日:火・木・金

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:玉城富山公民館



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

- ・瀬底さん(佐敷)
- ・仲里さん(南風原町)
- ・仲田さん(那覇市)
- ・新垣事務機
- ・匿名さん
- ・らまな庵さん(佐敷)



日常生活自立支援事業

高齢者や障がい者の方、又は、日常生活において自分で契約などの判断や金銭管理に不安がある方が安心して自立した地域生活を送るために必要な支援を行います！



このような事に困っていませんか？

- 福祉サービスの利用のしかたがわからない
- 役所から届く書類をどうしたらいいのかわからない
- 公共料金や医療費の支払い、銀行などでの払戻しがうまくできない
- 通帳やはんこ、大切な書類をよなくしてしまう

相談

訪問・面接

支援計画の作成

契約

サービス開始

※利用料が発生します。

相談からサービスの提供にいたるまで南城市社会福祉協議会で働く「専門員」と「生活支援員」があなたのところに向かいます。

認知症と診断されていない、又は療育手帳や精神障害者保健福祉手帳をもっていないが日常生活において自分で契約などの判断や金銭管理に不安がある方も利用可能です。

まずは、南城市社会福祉協議会へご相談ください！

連絡先／南城市社会福祉協議会 ☎098-917-5692 担当:比嘉・當間

フックン・シーちゃん 地域福祉活動助成事業！！

今年も募集しま～す！

自治会やボランティア団体等の活動に助成する「南城市社協フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業」を今年も赤い羽根共同募金及び社協会費を活用し実施します。

詳しくは、事業説明会を下記日程で行いますので、応募を検討している自治会・団体等の方は、是非ご参加ください。

日時：令和元年6月13日（木） 18時半～
場所：南城市老人福祉センター（佐敷）



平成30年度採択書交付式

ボランティアセンター情報

「使用済み切手回収」

結果報告～！

昨年5月、南城市役所新庁舎開設に伴い、南城市社会福祉協議会の事務所も新庁舎内へ移転になり、役所各課との連携がさらに取りやすくなりました！

それを活かし使用済み切手の収集箱（宝箱）を役所各課や市内小学校、保育園、その他（施設・企業等）にも設置をさせていただきました。

集まった切手の切取りや仕分けは、ほっとハウス子ども達、個人ボランティア、ミニデイ利用者さんなどにご協力頂きました。

多くの方々のご協力によって、約1年間で集まった切手は約13kg、換金額は**8,310円**となりました！！

お忙しい中、皆様ありがとうございました♪ 引き続きご協力よろしくお願いします！！



みんな
ありがとう
なん！



ほっとハウス子どもたち



南風原区ミニデイ

個人ボランティアさんからは「前々からボランティア活動に興味があった。主婦なのでまとまった時間がなかなか確保できないけど、使用済み切手のカットは、TV を観ながら、家事の合間にもでき、またちょっとしたストレス解消にもなっている（*^_^*）ボランティア活動のハードルもそこまで高くないし、自宅でもハサミ 1 本で簡単に気軽に行えるので、今後も続けていきたい（*^▽^*）」とあり、継続的なボランティア活動につながりそうです♪

※換金されたお金は、市内の子育て世帯や生活困窮者世帯等を支援する地域福祉活動財源として活用されます。

あなたにできる活動がきっとある！

♡ ～ボランティア募集～ ♡

★旧盆お掃除ボランティア★

南城市社会福祉協議会では、近くに身内のいない独居高齢者世帯や障がい者世帯を対象に旧盆お掃除ボランティアを実施します。個人、団体でも構いません。「ボランティア活動してみたい！」「その日は活動できそうだな！」という方がいましたら南城市社会福祉協議会までご連絡ください。あなたの「熱意」と「時間」を地域の高齢者や障がい者のために、そして気持ちいい汗を一緒に流してみませんか？

期 日：7月27日(土)・28日(日)／8月3日(土)・4日(日) 【予定】

時 間：調整中(約3時間～4時間ほど)

場 所：南城市内

内 容：屋敷内の草刈り、軽度の樹木の枝伐採や草むしりの他、話し相手でもOKです。

備 考：カマや軍手等は持参をお願いします。



チョコ
チョコ
チョコ
チョコ

♡ 散髪ボランティア ♡

大里いきいきデイサービスから「利用者の散髪をしてくれる方いませんか？」との依頼があり、ボランティア登録者に声をかけたところ、去る3月8日(金)に実施することができました。

今回ボランティアを引き受けたのは、美容師の吉田暁子さん。4年前に「何かお役にたてることがあれば」と登録をしていたそうです。

吉田さんは、利用者さんとユンタクしながら手際よく次々と散髪。散髪が終わると、鏡に映った自分の姿に照れながら喜ぶ利用者さんでした。今回散髪できなかった方から、「私もかわいくして～」「俺もかっこよくして～」との声があがり、今後も活動を続けて下さるとの嬉しい声がきけました。



南城市ボランティアセンターでは、ボランティアさんを募集しています。「誰かの為に、自分のできごととは・・・」と考えているあなた！ボランティア登録しませんか？きっとあなたにできる活動があると思います。興味のある方は、南城市社会福祉協議会 南城市ボランティアセンターまで問い合わせください。

南城市社会福祉協議会 南城市ボランティアセンター
ボランティア担当：浜比嘉・幸喜 ☎917-5692



ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

10連休があるなら皆さんは何をして過ごしますか?昭和の日・国民の休日・天皇即位の日・国民の休日・憲法記念日・みどりの日・こどもの日・振替休日・土日を加え、働くようになり初めての経験です。

「外出したらお金使うしね～だからと言って子どもたちに外に行かないよ、とも言えないしね～」と職員同士で先立つお金がね～と大笑いでした。

5月1日 令和元年と元号も変わり、スタッフ一同気持ちも新たに各地域のミニデイサービスへ出発しています。

こんにちは、花城です!さて今回のミニデイ訪問記は元号の改元詐欺への注意喚起と「31年度、地域ふれあいミニデイサービス開所式」の様子や地域と園児との交流会を紹介したいと思います。

改元詐欺に注意!



※封筒の中には↓

- ・元号の改元による銀行法改正について
- ・キャッシュカード変更申込書
- ・返信用封筒

5月の元号改元に伴い、「キャッシュカードを変更する必要がある」として、封書で金融機関の口座番号や暗証番号を求める**新たな手口の詐欺**が身近でも確認されている事から、ミニデイサービスにおいても呼びかけています。

絶対にダメされない!
元号が変わってもキャッシュカードを
変更する必要はありません。



4/4 志喜屋ミニデイ開所式 (具志堅信夫区長を中心にハイポーズ)



3/13 兼久&佐敷幼稚園交流会 (三角ボード対決・手話ソング披露)



3/19 親慶原&小羊保育園交流会 (ボウリングゲーム・パブリカダンス披露)



ご存知ですか？わが街の民生委員さん！

南城市内には 84 名の民生委員・児童委員が厚生労働大臣から委嘱を受け、各地域で活動しています。

民生委員さんの活動を知るには、本人に聞くのが一番ということで、佐敷字新開の識名シゲ子さんにお聞きました。



新開 6～10 班担当
識名シゲ子さん

Q：日頃どんな活動をしていますか？

- ・毎月の立哨（朝の挨拶）、学校や地域の行事への参加。
- ・地域ふれあいミニデイサービス事業のボランティア、毎月高齢者世帯への訪問など

Q：「日頃から心がけていること」ってありますか？

- ・学校帰りの子供たちにお帰りとお声をかけるようにしている。
- ・地域ですれちがう人々にも挨拶をするようにしている。 ※今では、自然とお声をかけられるようになっています。

Q：民生委員をやって、心に残るエピソードがあれば教えてください。

- ・いろいろな研修会・勉強会に参加し、たくさんの人達と関わることでこれまで知らなかった知識を得ることが出来たことは語りきれないほどです。又、お掃除ボランティアや電気点検等すごく感謝されました。とてもうれしく温かな気持ちになりました。

平成 30 年度社協会員加入【追加分】

戸別会員

百 名（追 加 分）	1 世帯	500 円
久 高	16 世帯	8,000 円
高 宮 城	1 世帯	500 円

賛助会員

南 城 市 区 長 会（佐 敷）	16 名	16,000 円
------------------	------	----------

団体会員

南 城 市 青 年 連 合 会	1 団 体	5,000 円
-----------------	-------	---------

施設会員

松 の 実 保 育 園	1 団 体	5,000 円
ど ん ぐ り 保 育 園	1 団 体	5,000 円
愛 護 保 育 園	1 団 体	5,000 円

特別会員

大 里 建 材（株）	2 団 体	10,000 円
（資）沖 縄 つ や げ ん	1 団 体	5,000 円
南 城 市 社 協 理 事 監 事 （ 追 加 分 ）	1 団 体	5,000 円
（ 有 ） 大 南 建 設 工 業	1 団 体	5,000 円

平成 30 年度社協会員加入実績報告

会員種別	今年度加入実績	
戸別会員	7,183 世帯	3,590,600 円
賛助会員	483 名	483,000 円
団体会員	17 団体	85,000 円
施設会員	37 施設	260,000 円
特別会員	200 団 体	1,000,000 円
合 計		5,418,600 円



～社協施設会員紹介～ 【児童養護施設 島添の丘】



■ 所在地 南城市大里字平良2300番地
☎ 098-946-3331 fax 098-946-3332

★家庭の様々な事情により、親元で生活することができない子ども達を預かり、家庭にかわる生活の場を与え、児童福祉の専門の職員が親に代わって子ども達を養育する施設です。

★現員 幼児1人 幼稚園生1人 小学生16人
中学生13人 高校生15人

★学習支援ボランティア、ふれあいボランティア、スポーツ等の指導をしてくれる方など随時募集しています。

★子育てに関する悩みもお気軽に相談下さい。



南城市地域活動支援センター 野の花



地域活動支援センターとは・・・

障がい者に対して日中の居場所づくりや生きがいづくり、日常生活での困りごとを相談できる機会の提供などを行い、地域社会との交流を促進する役割を持っています。利用者が気軽に過ごせる憩いの場で、希望に応じた活動を支援します。

登録の流れ・・・

ご予約後、面接相談を行っていきます。プライバシーの保護には十分配慮いたします。まずは、お気軽にご相談下さい。



費用は無料です。

但し食材費やイベント等の参加費は自己負担です。

地域に向けた事業として(活動場所の提供)

地域の障がい者福祉団体の活動を支援するため、当事者や家族、支援団体などに活動場所を提供します。事前申し込みが必要です。

対象者は・・・

市内在住で、身体、知的、精神の障がいのある者(児童も含む)で、日中の活動(行動)が概ね自立している方

主な活動(自主活動)

- ①お菓子の仕分け、袋詰め作業
- ②手工芸活動
- ③調理活動(買物、調理、片づけまで)
- ④ナイト活動 月1回(夕食を希望する方)
- ⑤スポーツ活動
- ⑥ショッピング
- ⑦地域美化活動
- ⑧健康チェック
- ⑨イベント等でのバザー



※活動時間
10時～15時頃

相談支援事業

相談支援事業とは・・・

市内に住む、身体、知的、精神の障がい者及び家族に対して、日常生活の困りごとや福祉サービス利用手続きなどの相談を受け付けています。相談内容によっては、より適切な関係機関を紹介します。

相談方法は・・・

直接来所による相談、電話相談、訪問による相談支援を行います。(相談員が訪問等で出かけている場合がありますので、事前にご連絡をいただくことをお勧めします。)

費用は無料です。

その他必要に応じて係る費用は自己負担です。



こころとからだの健康相談

開設日：毎週 月・火・木・金
時 間：午前 11 時～午後 3 時まで



地域活動支援センター野の花 事務局

開所日：月曜日～金曜日(8:30～17:30)

(土日、祝日、年末年始は休み)

利用時間：午前9時～午後5時

〒901-1206 南城市大里字仲間1124-1

電話(FAX)：098-880-0576

E-mail：nonohana@nanjo-shakyo.com



やる気こそチャンス！

G・Mさん



G・Mさんの作品

私が初めて「野の花」と関わったのは平成26年に利用した「相談」がきっかけでした。

始めの頃は緊張していましたが、何度か利用するうちに、インターネットの使い方を教えてもらい、ネットで大好きな「折り紙」の折り方を見つけ、いろいろな作品を折る日々が楽しくなりました。他のメンバーさんから「折り方を教えてちょうだい」と言われた時はとても嬉しかったです。

平成27年に正式に登録をし、活動を開始しました。ちんすこうの袋詰めやヘッドホンの作業は思ったより細かくて、最初は大変でしたが、作業を重ねることで少しずつ数をこなせるようになりました。

そんな中、職員から「オハナ与那原」という小物やクラフトを作っている事業所があるけど、見学してみない？と声をかけられ「これはチャンス！」だと思い、勇気

をもって見学に行きました。見学と体験をとおして「ここで仕事をしたい」という気持ちになり、野の花の相談員に話を進めてもらいました。

平成29年に、就労継続支援A型事業所「オハナ与那原」へ就職しました。最初の頃はパッチワークでコースターやフェルトを使った作品などを作りました。他にクラフトバンドにも興味があったので、職員に「やってみたい！」と声をかけたら、カゴやバック等の作品作りに挑戦させてくれました。現在は、様々な小物の制作に取り組んでいます。

そして時々、「オハナ」での仕事を終えて、野の花へ顔を出し、メンバーさんや職員と話をしたり、月1回のナイト活動へも参加をして、普段会えない仲間達と過ごすのが楽しみです。

発達障害ってな～に？

「発達障害」とは発達^{でこぼこ}の凸凹と表現することがあります。「発達」の進みかたに早いところや遅いところがあって、そのせいで苦手なことや上手くできないことが増えて、生活や仕事で困ってしまうことを言います。

例えば・・・

学校に通う時期



それでは、どうしたら生活しやすくなるのでしょうか？

周囲の人が、発達障害について正しく理解することです。発達^{でこぼこ}の凸凹の仕方が人それぞれなので、困りごとにも人によって違います。その人にあったオーダーメイドの生活の仕方と一緒に考えていきましょう。長所を伸ばし、短所は工夫して補い、できないことは無理強いせず周囲の支援や、理解によって、生活がしやすくなると言われています。

相談機関

南城市役所福祉部 生きがい推進課 ☎917-5341

相談支援事業所「野の花」 ☎880-0576

沖縄県発達障がい者支援センター がじゅま〜る
☎982-2113

■ 静的ストレッチ③ ～腰痛～

膝は、普段ウォーキングをしたり階段を上ったり重いものを持ったりなど、何気ない動作の中で多く使われている関節の1つです。多く使われていることもあって、痛みが出やすい関節でもあります。

みなさんは、ウォーキングや運動、畑仕事など身体を動かした後に、しっかりストレッチを行っていますか??

筋肉は伸ばしてあげなければ、柔軟性がなくなり硬くなります。下半身の筋肉をストレッチして柔軟性を上げると、歩くときに足がスムーズに前に出やすくなり、坂や階段の昇り降りのときに、段差に突っかかりにくくなります。

また、膝痛の軽減や寝ている時などに起こる、太ももやふくらはぎが^つることも軽減されます。



横に寝ころがり足^{つか}を掴み、膝を後ろにゆっくり引き太ももの前を伸ばします。
※手が届かなければタオルを足にかけましょう。
30～60秒キープ

～膝まわりストレッチのメリット～

- 代謝の向上
- 運動量の増加
- 疲労回復
- 膝痛の軽減



仰向けに寝て、脚を上げたら太ももの後ろを掴み、膝を伸ばしたまま胸に向かって引き寄せ太ももの後ろを伸ばします。
※手が届かなければタオルを脚にかけましょう。
30～60秒キープ



踵を床に立ててつま先を壁につけます。姿勢を伸ばし、腰を壁に近づけてふくらはぎを伸ばします。
30～60秒キープ

ちゃー
がんじゅう



今年も豊富な
メニューから

介護予防教室

65歳以上の方などを対象に、今年度も「介護予防教室」を開催します。

今年は新たに2種目増え、下記の8種目の中から、興味のある教室を選んで頂き開催したいと思います。どの教室も、人気のある講師陣が担当します。

サークルや、模合仲間などいつまでも若々しくいたいという皆様、お友達同士で受けてみませんか? あなたの今後の健康生活に役立つ情報が満載です。

1. 運動 【美らゆる体操】・・・講師:我喜屋 里
2. 栄養 【島野菜でくわっちーさびら】・・・講師:金城小夜子
3. 認知症予防 【回想法:1950年代の沖縄】・・・講師:山原 麗華
4. 認知症予防 【音楽療法:三線とアコーディオン】・・・講師:山原 麗華
5. 口腔ケア 【歯科衛生士による講義と実践】・・・講師:歯科衛生士会
6. 介護保険 【介護保険ってどうなっている?】・・・講師:ケアマネージャー
7. 体力測定 【今の自分の体力を知ろう!】・・・講師:運動指導士、実践指導者
8. 尿失禁予防 【頻尿・尿失禁の正しい知識と対処法】・・・講師:大湾知子



問合せ先:南城市社会福祉協議会【介護予防教室担当】

☎ 948-7659 (平良・幸地)



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
	4月3日	匿名	20,000		児童福祉のために(指定寄付)
	4月3日	匿名	米券		生活困窮者のために

香典返し	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住所	摘要
	2月22日	富山嘉栄様	50,000	南城市知念字吉富	故父 嘉盛様の香典返し
	3月1日	石原工ミ様	30,000	南城市佐敷字新里	故夫 利秋様の香典返し
	3月14日	仲程桂一郎様	50,000	南城市大里字仲間(仲程)	故母 トミ子様の香典返し
	3月18日	宮城信子様	30,000	南城市佐敷字手登根	故夫 福明様の香典返し
	3月29日	大城幸治様	100,000	南城市大里字稲嶺(湧稲国)	故父 繁雄様の香典返し
	4月15日	瑞慶覧道子様	50,000	南城市大里字高平(銭又)	故夫 勲様の香典返し
	4月19日	知念米子様	100,000	南城市玉城字屋嘉部	故夫 俊明様の香典返し

法律相談

一人で抱え込んでいませんか？

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「法律相談」を実施しています。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下さい。

【相談日】

【場所】

【要予約】

電話 917-5697

相談料は無料です。

★5月19日(日) 南城市庁舎東側 市社協事務所内

★6月6日(木) 〃 1階(104相談室)

★6月20日(木) 〃 〃

★7月4日(木) 〃 〃

【相談時間】 午後2時～4時

【受付件数】 1日4件まで(1件30分)

開設日は偶数月の第1・第3木曜日、奇数月は第1木曜日と第3日曜日になります。

祝日の際は変更になります。



上原 浩一氏



喜屋武 力氏



南 のぶ氏



座波 和弘氏



儀間 奨氏



平成30年度 赤い羽根共同募金実績報告

実績総額(最終)8,082,231円

目標額に対する達成率 108.87%

平成31年2月19日～3月31日受付

平成30年度実績総額

募金種別	募金協力者	募金額
事業所	(有)光和エンジニアリング	10,000円
募金箱	海鮮酒場しーきんぐ	45,976円

募金種別	募金実績額
戸別募金	3,471,950円
職域募金	1,017,860円
学童募金	322,722円
事業所募金	2,773,817円
街頭募金	161,846円
募金箱・その他	196,654円
県受付分	137,382円
合計額	8,082,231円



我が家の 子育て

vol.81

Parenting of my home

「だんご三兄弟」で～す。

今回は知念の安座真にお住いの照喜名さんご一家。育ちざかりの長男朝日さんを筆頭に男の子3人、さぞかし毎日が賑やかなんでしょうね～。
(南城市知念字安座真)



自慢の
ファミリー

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



奥様からご主人に一言
家事も育児も頼りに
しています。いつもあ
りがとう♡

Mama

ご主人から奥様に一言

いつも
美味しいごはん
ありがとう!

Papa



Q&A

Q 結婚して何年目ですか?

10年目です。

Q 子育ての役割分担は?

基本的には、お互い協力して何でもするようにしていますが、虫や動物、魚、自然とのふれあいは父、学校や保育園に関することは母が担当することが多いです。

Q 子育てをしていて、一番印象に残っている出来事は?

たくさんありますが、先日長男が全沖縄青少年読書感想画コンクールで最優秀賞を頂いたことは、家族全員にとって、とても嬉しい出来事でした。

Q 子育てで一番大事にしていることは?

色々な体験や経験をすることで、どんな職業につきたいか、今のうちから考えて欲しいので、休みの日には家族みんなで、たくさんお出かけしたり、いろんなイベントに参加したりして、楽しんでいます。

Q 我が子に願うことは?

健康第一。
感謝の気持ちを忘れず、当たり前のことを当たり前でできる子であってほしいと願っています。



今年度より社協だよりの編集を担当することになりました。前担当の熱い想いを引き継ぎ、見やすく・分かりやすい紙面づくりをめざしていきたくと思っていますので、どうぞよろしくをお願いします。
(大田)

新しい元号と共に「社協だより」も編集担当が変わります。ご愛読ありがとうございました。
(津波)

編集後記

南城市老人福祉センター(佐敷)
☎947-3030

南城市知念社会福祉センター
☎948-7659

南城市福祉センター(玉城)
☎948-3975

南城市総合保健福祉センター(大里)
☎946-9700

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。