

# 社協だより

No.  
**95**  
2021.9

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



 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。



# 高齢者のちからで 地域を元気にしよっ！



「きれいな花ありがとう！」の聲が何より嬉しい



会員による子ども達の見守り活動

南城市は人口増加に加え高齢化も進み、令和3年4月1日現在、人口の25.5%、約4人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えています。高齢化が進むとどうしてもマイナスなイメージを持ってしまいがちです。しかし、元気な高齢者が多ければ、地域力の向上につながるという期待も大きくなります。高齢者それぞれの方がもつ知識や知恵、これまで培った技術やつながりなど、**地域のためにできること**がきっとあるはずですよ。

コロナ禍でいろんな活動が自粛される中、それでもやはり同じ地域に住む人たちのため何かできないかと活動中、あるいは思案中の地域活動を紹介します。

## ～豊かな高齢期を過ごすために～ 地域のためにできること！

### 【地域における主な活動】

- ・市老人クラブ連合会 …市老連加入（33字／70字中）
- ・ミニデイサービス事業 …実施自治会（66字／70字中）
- ・ボランティア活動 …（奉仕活動）

ミニデイサービス支援（会場準備、見守り、運営支援）  
花壇づくり、環境整備（ゴミ拾い、草刈り作業）  
見守り活動（子ども達の登校援助、高齢者の見守り）  
世代間交流事業（昔遊び、伝統芸能指導等）

- ・サークル活動（老連以外のサークル含む）

三線クラブ、民舞サークル、健康体操、自彊術、ゲートボール同好会、ゴルフ愛好会、手工芸、書道、カラオケ、コーラス、太極拳、手話ダンス等々



南城市老連の  
キャラクター  
「なんだ婆」です！

（表紙写真）老人クラブ会員の皆さんに“夢”“未来へ”を書いて頂きました。

# 自助・互助・共助 に取り組む

『健康』

『友愛』

『奉仕』

(老人クラブ連合会)



健康であることが「一番」



行き交う人の心を和ませる花壇づくり

南城市老人クラブ連合会（照屋盛宏会長）では、『健康』『友愛』『奉仕』の三大活動を中心に取り組んでいます。心身共に健康であることを目指して、各種スポーツ大会や、研修会、講習会の開催や、「社会奉仕の日」を中心に地域における清掃活動や、花壇づくり、草刈り作業等を実施しています。令和3年度は、これまで実績として見えにくかった「友愛活動」について、県老連の推薦もあり、みずほ教育福祉財団助成を受けて「地域支え合い応援事業」を実施することになりました。照屋会長は「コロナ禍での活動で、会員の皆さんには多少不安もあると思いますが、気負わず、普段の活動の延長線上で、**会員同士が、互いに支え合う地域づくり**の一翼を担える活動にしていけたらと思っています。」と話しています。

コロナ感染症の収束が見えない状況ではありますが、少しずつ前を向いて進み始めています。



地域での支え合い（友愛活動）について、地域の現状や活動の必要性など、単位クラブの皆さんと、区長、民生委員、社協とも連携して「地域懇談会」を実施し、支援体制の整備に取り組んでいます。

(市老人クラブ連合会)



昨年、コロナ禍で様々な交流の機会が失われる中、地域の全会員に対し残暑見舞いを発送し「元気をもらえた」など多くの声が届き、あらためて**つながり**の大切さを感じました。

今年は、一人暮らしの高齢者等の「見守り活動」に取り組みます。(知名老人クラブ)

# いたいた！キラキラ輝く達人

高齢期になってもイキイキと輝き続けることは、とても素敵なことです。「私もあんな風に年を重ねたいな〜」ってまわりの人に影響を与えることは、まさに達人そのものです。

その人が、かもし出す空気感、雰囲気がまわりを元気にし、笑顔にしてくれる。さあ!あなたも話を聞いてみて、できることから始めてみませんか?きっと、素敵な生きがいのある毎日になると思います。

## 仲里正徳さん



仲里正徳さんは、工芸品の達人。海に流れ着いた流木を使って、コツコツと手彫りして、アンガマの置物や様々な作品を作っている。

以前は小学生にハーリーの時に使う權「エーク」づくりの指導をしていたようです。「何か一緒にできることがあると自分もうれしいな〜」と言っていました。仲里さんと一緒にものづくりしてみませんか?

## 山内シゲさん



山内シゲさんは、ウチナー菓子づくりの達人。サーターアンダギーに味噌ナントウ、三色餅も絶品です。以前「秘密の県民ショー」でもその腕を披露したとか・・・

お祝い事はもちろん、ちょっとした集まりにも手際よく作ってくれる。てい〜あんだぐわ〜という愛情がまたそのおいしさを増すという。ウチナー料理を作るのが苦手なあなた、その技を学びませんか?



## 新里光子さん



新里光子さんは、ガーデニングの達人。とにかく花が大好きで、サトウキビ畑だった土地を地道に開墾し、素敵なガーデンを作り上げた。季節ごとにきれいな花を咲かせ、行き交う人の心を和ませてくれる。自分の庭や地域に花を植えてきれいに咲かせてみたいというあなた、その極意を聞いてみませんか?いつでもウェルカムだそうですよ!



## 與那城守長さん



與那城守長さんは、佐敷仲伊保の「はなさかじい会」の会長を務めています。2013年に会は発足し、70代の男性メンバー7人で週1回、仲伊保のメイン通りの街路樹と花の手入れや、雑草の処理などしているそうです。「はなさかじい会」発足のきっかけは、名護市の「オーシッタイ」の梅を見学に行った時、「自分たちの地域も花でいっぱいになりたい!」仲間でも話し合い、活動を始めたそうです。活動にかかる資金(堆肥代など)は、字の皆さんにも協力してもらい、空き缶等を収集してその収益で賄っているようです。季節によって咲く花はさ

まざま、仲伊保の通りは華やかで、地域の方々にも喜ばれているようです。

與那城さんの他「はなさかじい会」のメンバーは地域づくりの達人として今日ますます元気です。地域のために楽しみながら活動したいと思っている方、是非その極意を聞いてみませんか?

# なんじょう子どもの居場所



どこに居場所があるなん?

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。

## ほっとハウス ひまわり

食事をとおして楽しいひと時を過ごせる場所です。

実施日：月・水・木・金 16:30～18:00

場 所：ひまわり児童館（佐敷字新開）



## みんなのいえ

私たちが大切にしているのは、個性と多様性と自立性



実施日：月・水・金 16:00～20:00

土曜・祝祭日 10:00～14:00

場 所：知念字海野 129 番地



## BIGMAMAHOUSH

長期的に子どもにかかわり、社会性を身につけ成長することを目指しています。

実施日：火・木 16:00～19:30

土曜 10:00～14:00

場 所：大里字仲間 194 番地（当間区）



## ほっとハウス がじゅまる

遊び、学習・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。



実施日：月・水・金 16:00～19:00

場 所：当山集落センター（玉城）

お問合せ：南城市社会福祉協議会 ☎ 917-5692

こころのこもった品を頂きました

ありがとうございました



7/29、沖縄ヤクルト(株)様から本会を訪れた宅配営業部赤嶺課長様より「子どもの居場所などでご活用下さい」と、ヤクルトジョア320本を頂き、また8/18ヤクルト1,000本の寄贈がありました。ヤクルトは放課後児童クラブにも配布しました。

寄贈品ありがとうございます

### 寄贈者

- ・denenおきなわ 代表三沢さん
- ・嘉数さん ・伊良皆さん
- ・仲田さん ・新田さん
- ・出口さん ・匿名 他
- ・フードバンクセカンドハーベスト





## 赤い羽根共同募金寄付者表彰

「自分のまちを良くするしくみ」を合言葉に、全国一斉に取り組まれる赤い羽根共同募金運動、南城市でも毎年多くの企業団体等からご協力を頂いています。

令和3年度沖縄県共同募金会では、前年度の寄付から過去10年間寄付を継続してご協力頂いた企業団体等に対し、その功績を称え市内86社に感謝状が贈られました。



### 【被表彰者名】

|               |                  |                |              |
|---------------|------------------|----------------|--------------|
| しんかい歯科        | 有限会社 みーばるマリンセンター | 軽便駅かりゆし市       | 株式会社 大成      |
| 有限会社 山城商工     | 株式会社 さちばるの庭      | 株式会社 大城生コン工業   | 株式会社 西崎興業    |
| 椰子並木          | 津波整備             | 有限会社 尚土木       | 株式会社 第一建設    |
| 平良ストアー        | 津波古鮮魚店           | 合名会社 与那原圧送     | 株式会社 総合設計玉城  |
| 瀬底工務店 株式会社    | 中村鮮魚店            | 大里総合建材 株式会社    | 株式会社 与那嶺測量設計 |
| 明鍍金塗装         | 知念鮮魚店            | 株式会社 大悟開発      | 株式会社 正太商事工業  |
| 有限会社 宮城重機土木   | 嶺井鮮魚店            | 有限会社 丸繁土木      | 南西電設 株式会社    |
| ふうちゃん弁当       | 大城てんぷら店          | 有限会社 共同工業      | 株式会社 新開土木設計  |
| 有限会社 秀開発工業    | 元祖中村てんぷら店        | 有限会社 フェニックス    | 有限会社 協和工務店   |
| 有限会社 沖縄長生薬草本社 | 株式会社 がきや興産       | 有限会社 モダン広告     | 有限会社 東信開発    |
| 海洋産業 株式会社     | 株式会社 武村石材建設      | 株式会社 米正建設      | 有限会社 新勝土木    |
| マル中産業 株式会社    | 野崎木工 株式会社        | 株式会社 沖創工       | トーマ産業 株式会社   |
| 嶺井治療院         | 有限会社 新垣自動車整備工場   | 有限会社 伊世開発      | 株式会社 呉屋建設    |
| 居酒屋 うりずん      | 有限会社 大一土建        | 株式会社 シーワン      | 有限会社 仁組      |
| 亀谷建付工業        | 有限会社 大南建設工業      | 有限会社 スイケン      | 有限会社 儀武組     |
| 株式会社 吉田組      | 新垣事務機            | 株式会社 達輝産業      | 有限会社 ケイエイ工設  |
| 株式会社 ニチボー     | 拓陽住宅             | 有限会社 玉電エンジニア   | 有限会社 琉球大政産業  |
| 味の店 清膳        | 有限会社 城圧送         | 有限会社 沖縄化製工業    | 株式会社 グリーンテック |
| かどや           | 南部総合農機           | 株式会社 沖縄県食肉センター | 株式会社 トーバル    |
| 新垣洋菓子店        | 有限会社 エースプロジェクト   | 有限会社 友愛ミート     | 株式会社 精巧エンジニア |
| 有限会社 石嶺組      | ミッキークリーニング       | 大正建設           | 株式会社 リング     |
| Cafe Beans    | 有限会社 伸和開発        | 有限会社 沖縄ファーム    | 株式会社 新共電気工業  |

(敬称略、順不同)





# 赤い羽根共同募金運動が始まります！

令和3年度の赤い羽根共同募金運動が、10月1日から  
全国一斉にスタートします。

共同募金は、戦後間もない昭和22年に、市民が主体の民間運動として始まりました。

当初、戦後復興の一助として、被災した福祉施設を中心に支援が行われ、その後、法律(現在の「社会福祉法」)に基づき、地域福祉の推進のために活用されてきました。

社会の変化のなか、共同募金は、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体を応援する、「じぶんの町を良くするしくみ。」として、取り組まれています。



地域の皆様のご理解ご協力を宜しくお願いします。

実施期間 令和3年10月1日～令和4年3月31日

募金目標額 7,320,000円

募金種類 戸別募金 事業所募金 職域募金  
学童募金 街頭募金



社会福祉法人 沖縄県共同募金会 南城市共同募金委員会

(南城市社会福祉協議会内) TEL 917-5692 FAX 917-5694



## じぶんの町を良くするしくみ 赤い羽根共同募金の使いみち



### ○金銭管理サポート事業

判断能力が十分でなくなってきた方(認知症高齢者、知的障がい者、精神障がい者など)が、地域において自立した生活がおくれるよう、福祉サービスの利用に関する情報提供、助言や手続きの援助、利用料の支払や、毎日の生活に欠かせないお金の出し入れについて専門員と一緒に、プランを作成しお手伝いします。



### ○フックン・シーちゃん 地域福祉活動助成事業

「誰もが安心して暮らせる南城市」を目指し、地域団体等が主体的に取り組む地域福祉活動を応援します!今年度も、地域活動の拠点となる公民館の整備(スロープ、手すり設置)や子ども食堂の開設に向けた取組など、11団体(9自治会・2団体)への助成が行われました。



## 生活支援体制整備事業

sep.2021

# ワングトゥ(自分事) ～ one good からの地域づくり～



## 生活支援コーディネーター

大里地域担当 宮城綾乃 玉城地域担当 石嶺真人 佐敷地域担当 佐久間有史 知念地域担当 東恩納棕子

新型コロナウイルス感染症の長引く影響で、私たち生活支援コーディネーター(以下SC)も昨年からの地域への訪問活動が困難な状況に置かれています。

日々、コロナウイルス関連の業務に追われ、ふと地域の皆さんとの距離が開いていることを実感し、SC一同、申し訳なさや寂しさ、焦りを感じております。

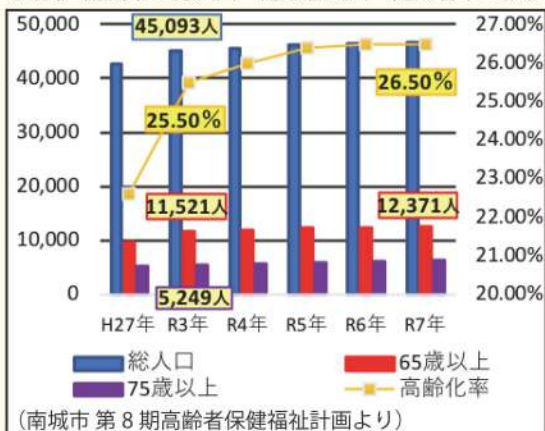
今回、SCとしての活動が希薄になったことで「私たちの役割って何?」と自問し、存在の意義を見つめ直すきっかけとなりました。また、関係者、地域の皆さんからも「どういう活動をしているの?」との声が多々聞こえてきたことから今回、改めて生活支援体制整備事業と私たちSCの活動を紹介します。

## 1 生活支援体制整備事業とは。。。

高齢になっても誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、高齢者の生活を地域で支える体制づくり(地域づくり)を地域住民が主体となって行う事業です。この事業を後押しするのが生活支援コーディネーター(=地域支え合い推進員、SC)と協議体(=支え合い会議)です。

## 2 なぜ今、地域づくりが必要なのか。。。

(図表) 南城市の総人口・高齢者人口・高齢者率の推移



団塊の世代が75歳以上となる2025年には国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)になります。その一方で生産年齢(15歳～64歳)人口は減り続けることから介護人材が圧倒的に不足し介護施設や福祉サービスだけでは対応しきれないことが予想されています。

自分の力と地域の助け合い・支え合いで安心して暮らし続けることができる地域の形が求められています。

市民の何人に1人が75歳?  
H27年→約10人に1人  
現在→約8.5人に1人  
R7年→約7.5人に1人

現在、市民の約4人に1人が65歳以上の高齢者

## 3 地域づくりをどう進めるか。。。

「地域づくり」といっても各地域で状況は様々です。まずは! ①ワングトゥ(自分事)として地域生活を考え、②自分の地域を知り、③地域のみんなで話し合い(協議体)、④自分のできる範囲で行動してみることが地域づくりにつながっていきます。あなたの地域づくりの第一歩を私たちSCが全力サポートします!

Good one!!



ここまで記事を読み進めていただいている事もワングトゥ(自分事)と考えている証! 地域づくりの一步です!

## さあ! SCと一緒に地域づくりを始めよう!!

now is the time  
for action!

### 聞かせて

- あなたの理想の地域
- 今ある支え合い
- 残していきたい助け合い

※感染状況が落ち着いて、、、  
地域で会ったら  
ゆんたくしましょ〜!

### 届けます!

地域の声を SC が南城市  
の行政、企業、福祉施設  
等へ届けます!

### 一緒に話そう

- 地域のいいところ
  - 地域にあったらいいな
- ※協議体の運営をサポート  
します!

### もっと詳しく聞きたい!

地域のことを話したい...etc  
ご連絡お待ちしております!

地域の事、教えてください

私たちは皆、例外なく歳をとっていきます。

その時、あなたはどんな地域で暮らしたいですか?

生活支援体制整備事業は**現在の地域と未来のあなたのための事業**です!

連絡先: 南城市社会福祉協議会

☎098-917-5692

(石嶺、佐久間、宮城、東恩納)

## 南城市ファミリーサポートセンター

## 子育てサポーター養成講座



南城市の子育てサポーター（有償ボランティア）を養成するための講座です。  
全日程（24時間）受講後に「子育てサポーター」として活動できます。  
今回全日程受講できない場合でも、次回の講座で残りの分の受講も可能です。

### 地域で子育てのお手伝いしませんか。

期 間: 令和3年11月4日(木)、12日(金)、17日(水)、24日(水) 全4日間

場 所: 南城市役所ほか 受講料: 500円(調理実習費)

対 象: 市内にお住まいで、受講後子育て支援活動に参加できる方

申込み: 令和3年10月22日(金)まで

南城市ファミリーサポートセンター（南城市社会福祉協議会）

☎ 948-7659（亀谷・松本）



# 令和3年度ボランティア活動推進校決定!!



市内20校(園)に、指定書が交付されました。

「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づくり」に向けては、地域を基盤とした「福祉教育」の推進が重要です。本会では、幼少の頃から高齢者や障がい者等との交流や様々な福祉体験活動の機会をとおして、福祉への関心や思いやりの心、ともに生きる力を育み「自分たちで考え行動する力を身につける」ことを目的として、市内の保育園・小中学校等を対象に、「令和3年度ボランティア活動推進校指定書交付式」を行いました。

| 学校名  |              | テーマ                                     |
|------|--------------|-----------------------------------------|
| こども園 | あおぞらこども園     | 思いやりの心やボランティアの芽を育てる                     |
|      | あおぞら第2こども園   | 笑顔いっぱい、小さな手からボランティア                     |
| 小学校  | 馬天小学校        | 馬天小学校ボランティア活動                           |
|      | 佐敷小学校        | やさしさいっぱい、笑顔いっぱいのボランティア                  |
|      | 知念小学校        | 地域の良さを残していくために自分たちのできることをしよう            |
|      | 百名小学校        | ボランティア活動を通して思いやりの心、勤労奉仕の心を育てる           |
|      | 玉城小学校        | ボランティアの経験貯金で思いやりの心と自己肯定感を育てよう           |
|      | 船越小学校        | 思いやりの心を育てるボランティア活動                      |
|      | 大里北小学校       | みんなで育てる、思いやりの心                          |
|      | 大里南小学校       | ボランティア活動を通して育む思いやりの心                    |
| 学校名  |              | テーマ                                     |
| 保育園  | バンビ保育園       | ボランティアでつなぐ地域の輪(目配り、気配り、思いやり)            |
|      | 輝咲保育園        | 元気いっぱいちからをあわせてがんばるきざきっこ                 |
|      | おひさま保育園      | 地域交流会                                   |
|      | むぎの子共同保育園    | 自ら地域と関わろうとする姿勢を子ども達と共に育み、地域の中で敬愛の心を育み合う |
|      | おおざと保育園      | 地域とのつながり                                |
| 中学校  | 佐敷中学校        | 校内清掃美化活動                                |
|      | 知念中学校        | 人に優しく、積極的なボランティア                        |
|      | 久高小中学校       | 人と、地域と、自然と、ふれあう                         |
|      | 玉城中学校        | 玉城中学校福祉教育及びボランティア委員会活動                  |
| 高等   | 沖縄国際学院高等専修学校 | 地域奉仕活動                                  |

## 【主な活動事例】

- ☆地域のゴミ拾い
- ☆朝のあいさつ運動
- ☆ちびっ子見守り隊
- ☆地域行事への参加
- ☆認知症サポーター養成講座
- ☆福祉体験学習(講話)
- ☆地域ミニデイ交流など



## 福祉のこころを育む「福祉講話」 ～沖縄国際学院高等専修学校～

7月2日(金)、今年度から新たにボランティア活動推進校として活動している沖縄国際学院高等専修学校の1年生が、福祉講話をオンラインで実施しました。「コロナ差別」をテーマに、共に生きるために今のコロナ禍で何が必要なのか? 私たちにできることは何なのか? など、個人ワークや生徒たちの意見を聞きながら次のステップへの土台作りをすることができました。これからの福祉教育の中でしか学ぶことが出来ない体験を、生徒たちと一緒に共有していきたいと思います。(^^)



### 感想

一つひとつの言葉が繋がっていて、差別をすることの愚かさや、健康・安心・共生の3つが大事なことを学びました。この3つを広げて人と人とのつながりを強くすることを意識して、これからの自分に何ができるのかを考えて生きていきたいと思います。

 ボランティア活動をしているみなさんへ 

### ボランティア活動保険のご案内です

「ボランティア活動保険」は、日本国内における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無償で活動するボランティアの方々の補償制度です。

### ボランティア活動保険 1人あたり

★基本プラン.....¥350

★天災・地震補償プラン...¥500

【補償期間:令和4年3月31日まで】

※保険は年度ごとの加入が必要です。

また、「特定感染症」に新型コロナウイルス感染症が追加されました!

ボランティア自身が活動中に感染した場合に補償します。

### 南城市社協ボランティアセンター 『公式LINE』

ボランティア情報やお知らせを発信中!!  
ボランティアに興味がある方集まれ~!

【対応時間】平日9:00~17:00

(土・日・祝日休み)

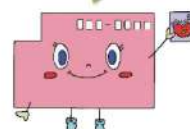


LINE公式アカウント  
友達募集中!

友だち追加はこちら



まずは登録♪





ひろ子が行く！

# ふれあいミニデイ訪問記

沖縄の旧盆、本来なら県内各地で旗頭を先頭にエイサーで地域を練り歩く(道ジュネー)が、盛大に行われるところですが、今年も自粛？ ハーイヤ、ハーイヤ♪ 肝ドンドンできる日が待ち遠しいです。

各家庭で旧盆の過ごし方は様々ですが、私がとてもいい過ごし方だな~と思ったお話を紹介しますね！

あるご家庭では毎年、旧盆(ウークイ)に家族そろったところで、先祖代々の家系図を描くそうです。ご先祖様がどんな方だったのか、また、思い出話などをしながら描いているそうですよ。子や孫たちが自分の先祖やルーツを知ること、自己肯定感や先祖を大切に思う気持ちを持ち続けることにつながるともとてもすてきな時間だなと感じました。

こんにちは花城です(^^) 今回の訪問記は、ミニデイサービス再開に向けての内容となっています。

## ミニデイサービス再開に向けて



度重なる緊急事態宣言の発出や期間延長に伴い、ミニデイサービスが長期間休止となり利用者の皆さんからは「筋力が低下した」「体調がよくない」などの声も聞かれ、健康状態の悪化も懸念されます。

こうした中、ミニデイ再開への要望の声や、高齢者のワクチン接種も進んでいることから感染症対策を十分に講じながら事業再開も必要ではないかと判断されました。しかしながら、予防対策を徹底していても感染リスクをゼロにすることは困難であります。少なからず感染リスクがあることを承諾いただいた上で、あらためて同意書への記載をいただき、参加をお願いすることになりました。

ミニデイサービス事業の再開を希望する地域については、対応方針について地域入りを行い、再開の時期・開催時間・同意書提出・座席配置など感染症対策を確認しながら再開に向けて話し合いました。

※緊急事態宣言下でなくても同意書は必要になりますのでご協力お願い致します。



## ～脳トレ体操・リズム体操のDVD作成・YouTube動画配信～

ミニデイサービス再開に向け、できるだけ接触を避けるため各種体操のDVDを作成、あわせてYouTubeでの動画配信を行いました。QRコード(13P)よりご覧下さい♪

皆さん笑顔で  
お願いしまーす。



運動指導士による  
指導の下、脳トレ  
体操撮影配信中！

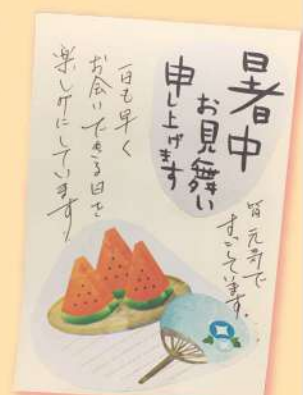


## ～地域から ホットな便り～

第2・第4金曜日にミニデイサービスを開催している久手堅区の皆さんから、ミニデイ職員へ近況報告と心温まるメッセージを頂きました。

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い4か月余り休止が続いており、利用者の皆さんの身体機能・認知機能の低下が要介護状態につながるのではないかと、私たち職員も大変心配をしていました。その頃に届いた1通のお便り、嬉しさのあまり何度も読み返しました。

ありがとうございました！



健康運動指導士  
あっこがお届け!

5分でわかる  
健康講座

### ③フレイルを予防しよう ～かんたんにできる健康管理～

皆さんは日頃から体重を測りますか？  
今、自分の体重がどのくらいかご存じでしょうか、



健康を維持する上で、**体重が増えないように!**という考え方は一般的に広まっていますが、  
最近では「**やせ気味**」によって健康リスクが高まることが分かってきています。

#### ここ半年でこんなことはありませんか？

- |                                                     |                                                       |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 意図しない2～3kgの体重減少 | <input checked="" type="checkbox"/> 汁物でむせたり、硬い物が食べづらい |
| <input checked="" type="checkbox"/> 何をするにもやる気が出ない   | <input checked="" type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなったような気がする |

お医者さんに血圧や血糖値などを指摘され、食事を減らしているという方も多いかもしれません。しかし、急激な体重減少(特に75歳以上)は、**気付かないうちに低栄養になっていて、そこから免疫力や体力の低下、そしてフレイルへと近づいていきます。**

※フレイルに関する詳細はNo.94社協だよりをチェック!

#### 年齢層によって、健康管理の意味合いは大きく変わります!

##### 若年層(10代～20代後半)

- ・コンビニやファストフードなどをよく利用し、偏食気味
- ・お酒やたばこも重なり、体重が増加しやすい傾向にある
- ・無茶なダイエットに注意

##### 働き盛り(30代～60代前半)

- ・仕事中心のため、食事が不規則になりやすい
- ・ストレスが増える
- ・メタボ、心疾患、脳疾患にかかる割合が多い

##### 介護予防(60代後半～)

- ・若い頃に比べ食が細くなり、低栄養になりやすい
- ・身体活動量が低下気味
- ・フレイル予防を中心に取り組む必要がある

年齢問わず、かんたんにできる健康管理として**体重測定**があります!

まずは週1回を目安に、朝起きた時や眠る前など

決まった時間に体重を測ってみましょう!

無意識に、大きな体重の変化があるということは

**体の中で何かが起きているサインかもしれません。**

以前受けた健診時の体重を再確認するのもいいですね◎

ご自身の体を見つめ直すきっかけとして、ぜひ参考にしてみてください!



免疫力アゲ×2 体操  
お家で運動して体力向上!  
#2 椅子に座ってストレッチ  
南城市社会福祉協議会

動画サイト「YouTube」配信中◎  
運動のきっかけにネット活用してみましょう!

こちらのQRコードを  
携帯のカメラで読み取ると  
体操動画が見れます!



## なんじょう社協の相談窓口

必要な人に、必要な支援をつなげる

### 「無料法律相談」

☎917-5697 要予約

司法書士による法律相談を行います。

相談日： 9月 2日(木) 9月19日(日)

10月 7日(木) 10月21日(木)

11月 4日(木) 11月14日(日)

時 間：午後2時～4時

場 所：南城市役所内社協事務所



訪問介護事業

### 社協ヘルパーステーション

☎ 975-5728 FAX 975-5738

ご自宅に介護専門職が訪問し、身体介護及び生活援助サービスを提供します。

- 生活援助
- 身体介護
- 障害福祉サービス



居宅介護支援事業

### 社協ケアプランセンター

☎ 975-5718 FAX 975-5738

介護を必要とされる方が、自宅で適切にサービスを利用できるように、介護支援専門員が心身の状況や生活環境、本人・家族の希望等に沿って、居宅サービス計画の作成、計画に位置づけたサービスを提供する事業所等との連絡・調整などを行います。



### 相談支援事業所「野の花」

☎ 880-0576 (月～金)

障害のある人や保護者、介護者などからの相談に応じ、情報提供や権利擁護等の必要な援助を行います。

### 「こころとからだの健康相談」

☎ 880-0576 (月・火・木・金)

ストレスにより、こころとからだに不調を訴える方が多くなっています。あなたの大切な人は大丈夫ですか。

## 野の花通信

～ おおざと保育園子ども達へ  
手作りお家をプレゼント ～

お家のミニチュア模型(ミニチュアハウス)を手作りのしたのは、仲島博文さん(大里在)、長年建具職人をされていた方で、手先が器用なことを活かし、趣味で段ボールとカレンダーを再利用してミニチュアハウスを作っています。仲島さんのミニチュアハウスとカタログ雑誌で作ったミニチュアギターは、毎年沖縄県内で開催される「こころの芸術・文化フェスティバル」にて奨励賞と最優秀賞を受賞したこともあります。

今回、仲島さんが長年コツコツと作ってきた沢山のミニチュアハウスを寄贈したいということで、地域活動支援センター野の花を通して保育園の子ども達に寄贈する運びとなりました。子ども達も大喜びで、たくさんのミニチュアハウスの中から、お気に入りの1点を選び自宅に持ち帰ったということです。先日、仲島さんあてに心のこもったお礼の色紙とカメラ柄が彫られた島ぞうりが、保育園からお返しのプレゼントとして贈られました、どうもありがとうございました。



手作りのミニチュアハウスと子ども達から贈られた色紙と島ぞうり



「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」  
御寄付・御寄贈いただき、誠にありがとうございました。



太極拳ロラインサークル様(7/26)  
地域福祉の推進に(47,412円)



オキナウィンターナショナルスクール様  
(理事長知念正人) 右1番目(6/30)

「STOP 生理の貧困プロジェクト」と位置付け、生理用品を募り「オキナウィンターナショナルスクール有志一同」として約 580 パックの寄贈が社協にありました。寄贈品は、コロナ禍等で生活に困っている児童、生徒がいる世帯へ関係機関と連携して届けられました。

| 香典返し | 日付    | 寄付者ご芳名 | 金額(円)   | 住所        | 摘要            |
|------|-------|--------|---------|-----------|---------------|
|      | 6月25日 | 匿名     | 100,000 |           |               |
|      | 7月9日  | 糸数憲一郎様 | 200,000 | 南城市大里字稲嶺  | (故)父 元精様の香典返し |
|      | 7月27日 | 城間光夫様  | 30,000  | 南城市大里字仲間  | (故)母 敏子様の香典返し |
|      | 7月30日 | 大田孝子様  | 100,000 | 南城市知念字志喜屋 | (故)母 シズ様の香典返し |
|      | 8月20日 | 山川フミ様  | 30,000  | 南城市玉城字仲村渠 | (故)夫 義信様の香典返し |

| 一般寄付 | 日付   | 寄付者ご芳名 | 金額(円)  | 住所 | 摘要 |
|------|------|--------|--------|----|----|
|      | 7月9日 | 匿名     | 20,000 |    |    |
|      | 8月4日 | 匿名     | 10,000 |    |    |



本会への寄付については、税制上の優遇措置が受けられます。



## 特例貸付(緊急小口資金・総合支援資金)の申請期間延長について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、休業や雇止め、解雇等により生活資金でお困りの世帯に対して、2種類の特例貸付(緊急小口資金と総合支援資金)の申請期間が、11月末日まで延長になりました。

### お問合せ

南城市社会福祉協議会  
☎098-917-5692

### 緊急小口資金

- 貸付上限額：20万円以内
- 据置期間：1年以内
- 償還期限：2年以内
- 貸付利子：無利子
- 保証人：不要

受付時間 平日：午前9時～12時  
午後1時～4時

※土・日・祝日は受付しておりません

### 総合支援資金

- 貸付上限額
  - ・単身世帯：月15万円以内
  - ・(2人以上)世帯：月20万円以内
- 貸付期間：原則3月以内
- 据置期間：1年以内
- 償還期限：10年以内
- 貸付利子：無利子
- 保証人：不要

## 「うまんちゅ広場」に出るぞ～

南城市老連の「道路ボランティア」活動が、「うまんちゅ広場」で紹介されます。是非ご覧下さい。

- ★ 9月25日(土) 15:55 ～ QAB琉球朝日放送
- ★ 9月26日(日) 16:54 ～ RBC琉球放送



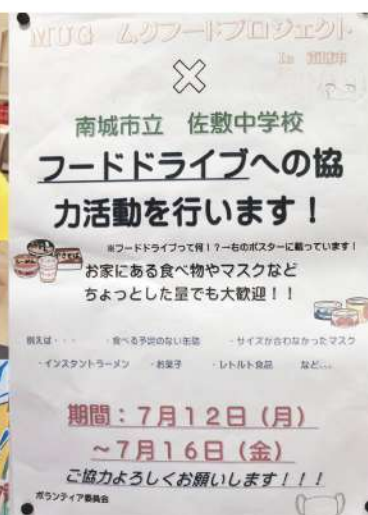
# つながるフードドライブ

## 実施しています!

## MUGムグフードプロジェクトin南城市

(M:まーさん U:うちなー G:ごはん)

7月18日(日)、イオンタウン南城大里で大学生や高校生のボランティアで組織される「VONS」ボンス(代表 島袋末結さん)が食品の寄付を呼びかけ、食品支援を行う団体に届ける取り組みを実施しました。当日は同会員や向陽高校生のボランティア含め25名が参加し、約919品の食品等を集め、その後、南城市社会福祉協議会や他2団体に提供して頂きました。また、事前に佐敷中学校や大里中学校との調整を行い校内での呼掛けなども行われ、更に若い方々へ関心を広げる取り組みもあわせて行われました。



【6月～7月】

寄贈者:32名

利用者:延178名

食品等の受け渡しは・・・

## 食品提供に協力できる方!

市民皆様からの食品の寄贈を引き続き受付けていますので、ご協力をよろしくお願いします。

- 賞味期限1カ月以上
- 未開封で常温保存が可能(期限記載がある食品)

- ◆お米 ◆缶詰
- ◆インスタント食品
- ◆ソーメン など



場所:南城市社会福祉協議会  
(南城市役所庁舎内 2階東側)

曜日:月～金(祝日除く)

時間:8時30分～17時15分

電話:917-5697

食品支援を必要とされる方へ

市民の皆様で食品の支援を希望される場合は、お気軽にご相談ください。

電話917-5697  
南城市社会福祉協議会