

Nanjo shakyou

社協だより

No. 118
2025.7

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

住みよい地域を目指して ～知名支え合い委員会～

知名区地域支え合い委員会は、令和4年に南城市社会福祉協議会の「ゆいハート地域づくり事業」の指定を受け発足しました。主なメンバーはパワフルなおばちゃん達。『無理せず楽しみながら』をモットーに、どうやったら地域の皆さんが安心して地域で暮らせるのか、様々なアイデアを出し合いながら活動を続けています。

今回は市内福祉施設見学を取り入れ、日頃の見守り活動に活かせるよう、支え合い委員の知識向上や福祉施設概要等についてを学ぶ目的で実施しました。

～7頁に続く～



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。

社会福祉法人南城市社会福祉協議会

令和6年度 事業実績報告

令和6年度、本会では南城市と一体的に策定した地域福祉計画（活動計画）の見直し「第4次いきいき南城市あわせプラン」の策定や「第6回南城市社会福祉大会」を福祉関係機関等との協力のもと行い、市民の福祉意識の向上推進を図るとともに、次のとおり各種事業に取り組んできました。以下、事業実績の概要を報告いたします。

◆会務の運営並びに連絡調整

- ・理事会（4回）
- ・評議員会（4回）
- ・評議員選任・解任委員会（1回）
- ・監査の実施（3回）
- ・社協会員加入
戸別会員6,513世帯
賛助会員379口
団体会員18団体
施設会員33施設
特別会員175口
- ・職員研修会（1回）
- ・受託事業職員研修会（10回）
- ・職員資格取得助成（2名）



◆調査広報・啓発活動

- ・社協だよりの発行（6回）
- ・調査啓発活動
各種福祉週間・月間の取り組み
- ・Facebook・Instagramでの情報配信
- ・第4次 南城市地域福祉（活動）計画策定策定委員会（4回）
- ・第6回 南城市社会福祉大会の開催
被表彰者53名、16団体、講演（約400人）



◆障がい者福祉に関する事業

- ・声の広報配布事業（利用者数7名）
社協だよりの、広報なんじょう、議会だよりの協力：音訳サークルアイアイなんじょう
- ・第12回 南城市障がい者ふれあい交流会

◆ボランティアセンター事業

- ・ボランティア登録（35団体1,234名、個人237名）
- ・登録・コーディネート（相談195件、紹介36件）
- ・ボランティア活動推進校指定事業（23園・校）
（保育園5、こども園4、小中学校13、高等学校1）
- ・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、補助（6校、延20回）
- ・お掃除ボランティア（6団体、34名）
- ・ハートフルポイント事業
（36名、1,133ポイント）
- ・ちびっ子見守り隊（3園）
- ・使用済み切手換金活動
回収箱設置協力（127カ所）
- ・実習受入（1名）



◆低所得者に関する支援事業並びに法外援護活動

- ・生活福祉資金貸付事業 相談1,631件
本則関連相談565件（貸付決定3件）
特例関連相談1,066件※特例貸付終了
- ・特例貸付借受人フォローアップ支援（312件）
- ・法外援護見舞金（無し）

◆高齢者福祉に関する事業

- ・地域ふれあいミニデイサービス
（実施地域63ヶ所、延実施1,446回
延利用15,704名）
介護予防教室（実施61回、698名）
ミニデイボランティア研修会（2回、延236名）
ミニデイスボレク大会（4地域別、691名）
- ・高齢者筋力向上トレーニング
（実施カ所2カ所、延実施255回、延利用10,387名）
- ・NGP65
シニア健康塾12名（延125名）
アクティブ85 <低体力者向け>
7名（延136名）通年
- ・介護支援ボランティアポイント制度
登録411名、18,001ポイント（時間）



◇福祉サービス推進支援事業

- ・金銭管理サポート事業
(利用者6名、支援86回)
- ・日常生活自立支援事業
(利用者17名、支援949回)
- ・福祉サービスに関する
苦情解決・第三者委員4名
各事業苦情受付窓口3名、苦情解決責任者1名
- ・福祉用具の貸出98件
(車イス、歩行器、シャワーチェア等)



◇地域福祉ネットワーク事業

- ・地域福祉コーディネーター配置(5名)
- ・久高診療所等との情報交換(オンライン)(10回)
- ・タイミングサポート(2件)※障害関連支援
- ・火災警報器設置の取り組み(21世帯)



- ・生活支援事業(物品貸出2件)
- ・つながるフードドライブ
(市民協力者との連携)
(寄贈者140件 延利用者1,145人)
- ・ゆいハート地域づくり事業
指定数24字・自治会
(助成金総額464千円)
くらしの窓口相談(延36回、14件)
地域支え合い委員会(延110回、545名)
ハートのまち福祉講座(24回、546名)
- ・生活支援体制整備事業
(生活支援コーディネーター兼務配置)
活動実績5,732件、第2層協議体の開催(1回)
- ・福祉総合相談事業(一般相談916件、法律相談70件)
- ・地域支え合い支援事業(訪問安否確認延回数36回)
要援護者45世帯、地域支援員42名
- ・地域包括合同会議(7回)
- ・社会福祉関係機関・団体連絡会
(全体会2回、役員会1回、幹事会5回、地域担当者会議1回)
- ・地域福祉関係者連絡会(区長、民生委員・児童委員、行政等)(2回、延143人)



◇児童福祉・母子父子福祉に関する事業

- ・ファミサポ利用者負担軽減事業(2件)
- ・受験生チャレンジ事業(実績無し)

◇共同募金運動(共同募金委員会活動)

- ・赤い羽根共同募金運動(実績総額7,861,252円)
南城市共同募金委員会運営委員会の開催
- ・緊急災害募金運動(能登半島地震災害義援金等)
- ・歳末たすけあい募金運動(実績額2,110,497円)
- ・歳末たすけあい配分委員会の開催
- ・歳末預託物品支給(お米、お味噌)
- ・歳末義援金支給
(支給55世帯、配分金1,312,000円)



◇福祉団体育成活動支援

- ・南城市民生委員児童委員連絡協議会(事務局)
- ・南城市老人クラブ連合会(事務局支援)
- ・南城市身体障がい者福祉協会
- ・南城市手をつなぐ育成会
- ・南城市母子寡婦福祉会
- ・その他の福祉団体



◇福祉センターの管理運営及び指定管理

- ・南城市知念社会福祉センター管理運営

◇災害に関する活動

- ・市との災害ボランティアセンター設置等の協定締結
- ・令和6年能登半島地震
「珠洲市災害ボランティアセンター」応援派遣(1名)



◇介護保険事業

- ・訪問介護事業(ヘルパーステーション)
(派遣延4,166件)

◇障害者総合支援事業

- ・ヘルパーステーション
(派遣延2,140件)

◇特定旅客自動車運送事業

- ・通院等乗降介助(利用延166名)



南城市社会福祉協議会「役員・評議員」改選

会長
城間 寿史副会長
本田 ヒトミ

本会の「第10期役員」の任期満了に伴い、令和7年度定時評議員会において「第11期役員」が選任されました。また、第2回理事会において、会長、副会長の選定が行われ、会長に城間寿史氏、副会長に本田ヒトミ氏が共に再任されました。

役員（第11期）

任期：令和7年6月25日～令和9年度定時評議員会終結まで

会長	城間 寿史	学識経験者
副会長	本田ヒトミ	学識経験者
理事	上原 廣子	学識経験者
理事	照喜 名智	学識経験者
理事	中村 直哉	南城市議会
理事	當山 全章	南城市老人クラブ連合会
理事	糸数 洋	南城市教育委員会
理事	玉城 恒夫	南城市民生委員児童委員連絡協議会
理事	仲里 秀子	南城市女性会
理事	津波古孝弥	南城市商工会
理事	嘉手刈優子	特別養護老人ホームしらゆりの園
理事	知念 厚	南城市観光協会
理事	稲福 和浩	南城市役所 健康福祉部
監事	宮城 哲也	会計・経理経験者
監事	前川 清	社会福祉事業経験者

評議員（第9期）

任期：令和7年6月25日～令和11年度定時評議員会終結まで

評議員	屋 良 勲	佐敷地区 区長会
評議員	大 城 盛 幸	知念地区 区長会
評議員	町 田 宗 清	玉城地区 区長会
評議員	城 間 盛 善	大里地区 区長会
評議員	小波津幸雄	南城市老人クラブ佐敷支部
評議員	屋 我 明	南城市老人クラブ知念支部
評議員	熱 田 昌 成	南城市老人クラブ大里支部
評議員	佐久真 實	佐敷民生委員児童委員協議会
評議員	吉嶺美智子	知念民生委員児童委員協議会
評議員	比 嘉 克 子	玉城民生委員児童委員協議会
評議員	高 良 昇	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	仲 村 恵 里	南城市母子寡婦福祉会
評議員	玉 城 吉 江	南城市赤十字奉仕団
評議員	宮城エミ子	南城市更生保護女性会
評議員	我喜屋 修	楽ワーク福祉作業所
評議員	長 田 勇 栄	J A おきなわ南城支店
評議員	堀 江 文 子	音訳サークルアイアイなんじょう
評議員	屋 我 和 枝	南城市シルバーサービス人材センター
評議員	秋 本 康 治	南城市市民活動支援センター
評議員	謝 花 恵 子	さしき保育園
評議員	慶田盛 元	市内小中学校校長会
評議員	城 間 盛 春	南城市役所健康福祉部社会福祉課
評議員	永 吉 盛 哲	学識経験者
評議員	知念夏奈子	学識経験者

令和6年度 南城市社会福祉協議会決算報告

(単位：円)

(単位：円)

(単位：円)

資金収支決算書				事業活動計算書				貸借対照表			
収入		支出		費用		収益		資産の部		負債の部	
会費収入	4,840,400	人件費支出	193,569,298	会費収益	4,840,400	人件費	175,248,956	流動資産	72,988,922	流動負債	26,520,447
寄附金収入	3,903,770	事業費支出	24,080,604	寄附金収益	3,903,770	事業費	24,080,604	固定資産	269,010,591	固定負債	83,084,760
経常経費補助金収入	77,595,457	事務費支出	10,200,535	経常経費補助金収益	77,595,457	事務費	10,200,535				
受託金収入	81,774,588	分担金支出	3,000	受託金収益	81,774,588	分担金費用	3,000			負債の部合計	109,605,207
事業収入	380,350	助成金支出	1,604,977	事業収益	380,350	助成金費用	1,604,977			純資産の部	
介護保険事業収入	17,153,713	負担金支出	244,172	介護保険事業収益	17,153,713	負担金費用	244,172			基本金	4,000,000
障害福祉サービス等事業収入	9,651,540	固定資産取得支出	474,320	障害福祉サービス等事業収益	9,651,540	基金組入額	1,687			基金	80,161,294
受取利息配当金収入	49,166	基金積立資産支出	1,687	その他の収益	10,688,152	減価償却費	7,392,867			国庫補助金等特別積立金	17,588,156
その他の収入	10,733,112	積立資産支出	407	受取利息配当金収益	49,166	国庫補助金等特別積立金取崩額	△5,543,424			その他の積立金	20,295,656
基金積立資産取崩収入	4,000,000	その他の活動による支出	5,367,240	その他のサービス活動外収益	44,960	固定資産売却損・処分損	5			次期繰越活動増減差額	110,349,200
その他の活動による支出	24,452,280			基金取崩額	4,000,000	その他の積立金積立額	407				
前期末支払資金残高	54,816,478			前期繰越活動増減差額	113,500,890					純資産の部合計	232,394,306
収入計	289,350,854	支出計	235,546,240	収益計	323,582,986	費用計	213,233,786	資産の部合計	341,999,513	負債及び純資産の部合計	341,999,513



ひとりで悩んで
いませんか？

私達が相談に応じます。



※相談は無料で秘密は厳守します。
※市内、他地域の方でも相談可能です。



公民くあんより お知らせします！
「くらしの相談窓口」 お気軽にご利用ください！

相談場所	相談日時 (7～10月)	
佐敷公民館	7月18日(金) 14:00	9月19日(金) 14:00
兼久公民館	7月8日(火) 14:00	9月9日(火) 14:00
久高島離島振興総合センター	8月5日(火) 10:00	10月7日(火) 10:00
親慶原コミュニティーセンター	8月12日(火) 10:00	10月14日(火) 10:00
船越公民館	8月19日(火) 10:00	10月21日(火) 10:00
前川ムラヤー	8月28日(木) 14:00	10月23日(木) 14:00
仲程公民館	7月3日(木) 10:00	9月4日(木) 10:00
目取真公民館	7月22日(火) 14:00	9月16日(火) 14:00

お問合せ：南城市社会福祉協議会 ☎917-5692



令和7年度

南城市社協会員募集

南城市社会福祉協議会（社協）では、共助の心（ゆいまー）をもとに市民の皆様や市内で働く皆様、各種団体及び企業の皆様に社協会員として加入して頂き、その貴重な会費を財源として地域福祉の充実に努めています。

地域福祉向上の為に、毎年皆様にご理解とご協力をお願いしております。



ゆいまーの心で地域福祉に参加しませんか？



戸別会員

市内に居住する世帯の皆様

一世帯
500円

賛助会員

社協の事業・活動に賛同される個人の皆様

一口
1,000円

施設・団体会員

市内の福祉施設や各種団体

入所 10,000円

通所 5,000円

団体 5,000円

特別会員

企業・事業所など篤志家の皆様

一口
5,000円

地域福祉コーディネーター発信・生活支援体制整備事業

7月から新メンバーが加わります。/

困った事や悩みごとがあれば、
私たち、
生活支援コーディネーターに
お気軽にご相談下さい



知念地域 玉城地域 統括 大里北地域 大里南地域 佐敷地域

超高齢社会の今、「地域の交流の場」や「住民のつながり」など、
地域住民の実態を把握することとおして、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っています。

- ・ 地域住民や地域の困りごとを把握
- ・ 地域活動や支え合いを把握
- ・ 地域や関係機関につなぐ
- ・ 地域の話し合いの場づくり
- ・ 地域のしくみづくり



地域のつながりを強くするために…

(富里)



気になる世帯を地図にチェック (愛地)

One Good わんぐとう

じぶんごと
～ 自分事ではじめる 地域づくり ～
大里ニュータウン 「和みの広場」

大里ニュータウンでは地域の仲間と集い、楽しく学んだり、生活に役立つ情報交換などを通して、誰もが参加しやすく和める場所をつくることを目的に2カ月に1回「和みの広場」を開催しています。

今回は「明治安田」様にご協力いただき、血管の硬さや内圧の上昇を反映する**血管年齢測定**や、直近2週間の野菜摂取量を測定する**ベジチェック測定体験会**を実施しました。測定の結果、血管年齢が実年齢よりも5～6年、なかには10年も若い方がいたり、野菜の摂取量が高レベルの方が多数いることが分かりました。参加者同士で「野菜は毎日食べているよ」「野菜炒めはこうした方がよい」と楽しく情報交換をする様子が見られました。自分の健康状態や普段の食事内容を可視化することで、**食習慣の改善**や**生活習慣の見直し**につながり、健康意識の向上にもつながったと思います。

また、測定後には東雲の丘の栄養士・諸見里さんに栄養について質問したり、ゆんたくを交えながら、とても有意義な時間を過ごしました。



One Good ポイント

参加者同士で自然に健康についての知識を高めていることや情報交換を行えていること、企業が地域に関わって協力してくれていることで楽しく健康づくりができていることが**good**

佐敷：佐敷自治会

地域の声から生まれた元気の間

「佐敷はーと♡ジム」ついに始動！

字佐敷地域にて、地域住民による自主体操サークル「佐敷はーとジム」がこのたび立ち上がりました！

きっかけは、地域の話し合いの間(ゆいハート地域づくり事業)で上がった声――

「健康のために、体を動かす場所がほしい」「気軽に集まれて、無理なく続けられる運動がしたい」そんな住民の思いが、少しずつ形になり、南城市社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターと運動指導士が立ち上げをサポート。DVDを活用し、体操しながら、運営のポイントなどを一緒に考え、地域に合わせた住民主体のサークルを目指します！

ストレッチや筋力アップ体操を中心に、年齢や体力に合わせた無理のないメニューで、誰でも気軽に参加できる雰囲気です。

体操だけでなく、「顔を合わせておしゃべりできるのがうれしいね」と、参加者同士の交流の間にもなっており、心も体も元気になる場所として期待が高まっています。

「佐敷はーとジム」のような取り組みが、今後も他地域へと広がっていくことを目指し、社協では引き続き地域の取り組みたいことを応援していきます。

One Good /
ポイント

ワングトゥ(自分事)として考えた“気軽に参加できる運動の間”皆さん健康に関心が高く、「元気なうちから健康づくり」を意識して取り組んでいる所がgood!引き続き、「住み慣れたまち、佐敷で元気に暮らしていくために」をサポートいたします！



知念：知名区

知名支え合い委員会施設見学



1頁から続く

今回は、社会福祉法人ニライカナイ障がい者支援施設鵜生の叢を含む同法人の複数事業所を見学し、入所や通所、就労、グループホーム等について学び、事業の紹介や施設の歴史・現状、一日の流れなどの説明を受け、理解を深めました。

鵜生の叢では、大勢での見学にも関わらず利用者さんにも笑顔で迎え入れていただき、職員から説明を受けながら施設内の見学を開始。利用者さんへ手を振ったり声掛けをしたりと和やかな場面も見受けられました。また「パン工房 おおきな木」の見学では、こちらのパンを地域の高齢者等の見守り活動の際に配ったことがあり、実際に利用者さんがパンを作る様子を見ることができ、みなさん感動していました。

施設の見学を終えたメンバーからは、「施設がある事は知っていたけど、どんな施設なのか分からなかったの、今回このような見学ができて良かった」、「利用者が落ち着いて過ごせる環境づくりで利用者本人やその家族も安心して過ごせるのがとても良い、地域で障がいを持つ家族のことで悩んでいる人がいたら、是非このような施設を紹介したい」といった声がありました。

One Good /
ポイント

普段中にまで入ることはあまりない施設への理解が見学を通して深まった。さらに、見守り活動で活用したパンの実際に作っている現場を見ることができた事もgood!今後も地域と連携した取り組みと一緒に考えていけたらと思います。社会福祉法人ニライカナイ様ありがとうございました♪



マスダ アユミ
増田 あゆみさん

主な業務

保育園で生活する大人として、子どもが安心して思いきり遊び・食べ・眠れるように環境を整え、サポートしながら、一緒に遊んだり見守ったりしています。

働くきっかけ

保育士免許を取った後別の仕事をしていたのですが、自分が子育てを始めてあらためて興味がわき、転職。ネットで探し、いいなと思った園に偶然にも知人が勤務していたので紹介していただきました。

マイブーム

ずばろ系節約時短料理

ハッピーエピソード

働きながら2人目を妊娠出産しましたが、こだわりの美味しい給食と基本屋外のアクティブ生活のおかげで健康に出産できた気がします！(笑) 育児時短も取れるのでありがたいです。

目指すスガタや思い

子どもと一緒に感動したり笑ったり、花や虫を愛でたり、風や水の気持ちよさを味わったりできる素敵な仕事です。子どもの気持ちがわかる、子どもと一緒に成長し続ける人になりたいな～と思います。

南城市内の福祉施設で楽しく働く方と福祉のしごとを紹介する企画 社会福祉法人 むぎの穂福祉会 むぎの子共同保育園

【施設概要】 南城市大里古堅 198

利用者の状況 0歳児～5歳児 (68名)

日課や主な活動 天気が良ければ、子どもたちと相談しながらですが、園庭や、園の前の広場での外遊びなど、散歩に出かけることが多いです。リズム遊びや自由に絵を描くことも大切にしています。

施設の職員数 30名

職員の主な資格 保育士、調理師、保育補助、子育て支援員



勤務時間帯

早番6:30～15:30、遅番9:00～18:00(残り番～19:00)

1日の流れ

7:00～	開園、順次登園、視診、検温、好きな遊び
9:00～	各クラスの活動 (子どものやりたいことに合わせて異年齢保育)
11:00～	食事、片付け、お着替え
12:00～	紙芝居、絵本、午睡 (午睡中に連絡帳、保育日誌など記入、順番に休憩を取る)
15:00～	起床、降園準備、おやつ
16:00～	好きな遊び、順次降園 (園庭に出ると職員で保育室の掃除も進めます)
18:00～	延長保育
19:00	閉園

～ 地域のために福祉関係者がつながるしくみ ～

南城市社会福祉関係機関・団体連絡会「全体会」

令和7年5月23日(金)、南城市社会福祉関係機関・団体連絡会(以下、社福連絡会)の「全体会」が南城市役所にて約40名が参加し開催されました。

最初に議案の審議をして、令和6年度事業報告および令和7年度事業計画が承認された後に、沖縄県社会福祉協議会 地域福祉部 副部長の與儀隆一氏を講師に迎え、「**地域共生社会の実現のために～包括的な支援体制づくりについて考える～**」と題した講話が行われました。

講話では、地域福祉を取り巻く現状や、地域共生社会の実現に向けた背景と方向性など、今後の社会福祉のあり方について、分かりやすくお話しして頂きました。

また南城市では、令和8年度より「重層的支援体制整備事業」が本格的にスタートすることから、行政の担当職員より事業についての説明がありました。制度やサービスだけでは対応が難しい複雑かつ複合的な課題に対し、支援者が無理なく効果的に利用者を支援できる体制の構築をめざすもので、あわせて支援者同士の支援や、福祉分野以外を含めた地域全体での支援体制の強化を図るため、現在は「移行準備事業」として、庁舎内の各課と社会福祉協議会が取り組んでいます。

このような背景のもと、社福連絡会としても、登録機関・団体間の連携と協力をこれまで以上に深めていく必要性を強く感じる機会となりました。





ボランティアセンター情報



令和7年度 ボランティア活動推進校指定書を交付

令和7年度「ボランティア活動推進校指定書交付式」が、5月2日(金)と19日(月)の2日に分けて実施されました。今年度は、新たに“佐敷こども園”が加わり24校が指定を受けました。

『自分たちで考え行動する力を身につける』を目標にしています。どんなボランティア活動につながるのかとても楽しみです。



ふ だんの
く らしの
し あわせ



広げよう
つなげよう
ボランティアの
こころ



学 校 名		テーマ	学 校 名		テーマ
高専	沖縄国際学院 高等専修学校	共に生きる力 ～地域と世界をつなぐ心～	小学校	大里北小学校	みんなで育てる思いやりの心
	佐敷中学校	みんなが笑顔になれるように、 地域の美化を図ろう		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
中学校	久高小中学校	人と、地域と、自然とふれあう	保育園	以和貴保育園	地域の人や自然との関わりを通して 興味を持つ
	知念中学校	一人一人が個性豊かに地域や学校の ためにできることを取り組もう！		バンビ保育園	ボランティア活動で繋ぐ地域との和 (目配り、気配り、思いやり)
	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		おおざと保育園	地域とのつながりを通して子どもも大人も 笑顔になる活動を目指す
	大里中学校	相手のことを思いやり、 笑顔で積極的にボランティア活動！		輝咲保育園	元気いっぱいがんばるきざきっこ
小学校	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	こども園	むぎの子 共同保育園	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
	馬天小学校	馬天小学校ボランティア活動		玉城こども園	園内外の美化活動、あいさつ運動、 福祉施設の訪問
	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		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
	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		あおぞら 第2こども園	笑顔がいっぱい、 小さな手からボランティア
	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		大里こども園	手と手をつなぎ思いやりの心を育てよう
	船越小学校	思いやりの心を育てる ボランティア活動		佐敷こども園	ボランティア活動を通して、地域の方との交流 を深め、思いやりの心と自己肯定感を育もう



ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

5/22 (梅雨入り) → 6/8 (梅雨明け) 20日弱と何と短い「梅雨」だったのか! シトシトと小雨を眺めながらお昼するのも幸せなひと時でしたが残念です。梅雨明け2日目にして、32℃を超える暑さに降水量も気になるところですが、特に注意すべきは『熱中症』です。本格的な暑さに備えて(屋内) 公民館等の冷房も上手く活用させてもらえればと思っています。こんにちは花城です(^^) 今回の訪問記は、ミニデイ活動中の熱中症予防についてご紹介致します。

みんなで呼びかけ! 熱中症予防!

外の気温・公民館の気温はどうなってる?
今日の活動が安全に行えるか確認しましょう

**暑さ指数28以上で
熱中症の発生率が急増します!**

年齢を重ねると、

①体内の水分が不足しがちです

水分量が減ること汗をかきづらくなり、
カラダから熱を放出しにくくなります

②暑さ・喉の渇きを感じにくいです

湿度に対する感覚や、脱水状況などの
渇きを感じる力が弱まり、カラダの調節
機能が低下しています

**熱中症の
応急手当** 涼しい場所へ移動し、衣類を緩め、安静に寝かせる
エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



公民館等でじっとしていても室温や湿度が高い為に、身体から熱が
逃げにくく熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。



体調が優れない場合は活動参加を控え、ゆっくり休息しましょう



GO! 仲宗根のフィットネス通信!

「五大栄養素ビタミン」

皆さんこんにちは。今回は五大栄養素のひとつである「ビタミン」についてお伝えしていきます。

ビタミン

ビタミンは人体の機能を正常に保つために必要な有機化合物です。皮膚、粘膜、骨などの健康を保ち、ホルモンの生成にもかかわっています。さらに代謝を促す働きもあります。

多く含まれている食品

ビタミンは基本的に体内で作られないので、食事からとる必要があります。しかしそこまで大量に必要ではないので、微量栄養素とも呼ばれています。

ビタミンは豚肉、赤身肉、鶏肉、卵、魚類、貝類、牛乳、ナッツ、カリフラワー、レバー、キノコ類、キウイフルーツ、緑黄色野菜、海藻類など様々な食べ物に含まれています。

偏った食事では足りなくなってしまう、体調に影響が出てくる可能性がありますので食事はバランスよく摂ったほうがいいですね。

ビタミンB群とCは、水溶性で尿から排出されていくので毎日必要量を摂取する必要がある。ビタミンA、D、E、Kは脂溶性で、肝臓に蓄積されるので摂りすぎは過剰症を起こす可能性がある。色々な食べ物を食べて健康を維持する。



ビタミンB群
エネルギー代謝のサポート

ビタミンC
抗酸化やタンパク質合成

ビタミンK
血液の凝固、骨の形成促進

ビタミンA
目、皮膚、粘膜の健康維持

ビタミンE
抗酸化、ホルモン生成

ビタミンD
カルシウムやリンの吸収の調整





「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。



★ 寄付金は、地域福祉活動を推進する重要な財源となっています。★

日 付	寄付者ご芳名	金 額	住 所	摘 要
5月7日	宮 城 雄 二 様	100,000 円	大里字仲間(仲程)	故兄 守様の香典返し
5月13日	玉 城 修 太 様	100,000 円	大里字大城(真境名)	故父 修様の香典返し
5月13日	総合型クラブ TEAMたまぐすく 様	15,000 円	玉城字中山	一般寄附
5月13日	南城市建設コンサルタント会 様	100,000 円	—	一般寄附
6月5日	島 袋 吉 子 様	30,000 円	玉城字船越	故夫 安雄様の香典返し
6月9日	山 内 昌 博 様	50,000 円	佐敷字伊原	故母 トシ様の香典返し
6月10日	瑞慶覧 長 行 様	100,000 円	大里字仲間(銭又)	故父 長政様の香典返し
6月20日	光南建設株式会社 様	300,000 円	宜野湾市	一般寄附

★ 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。



総合型クラブTEAMたまぐすく様



南城市建設コンサルタント会様



光南建設株式会社社長津波克守様(左)

市長・社協会長

「一日民生委員・児童委員活動」で訪問

毎年5月12日から1週間は「民生委員・児童委員の日、活動強化週間」です。南城市では地域の身近な相談役である『民生委員・児童委員』の存在や、その活動を広く市民の皆さまに知ってもらえるよう、南城市長と南城市社会福祉協議会長による『一日民生委員・児童委員活動』を行いました。

高齢者宅の友愛訪問では、一人暮らし高齢者から「日頃から民生委員さんが心配して来てくれるので、とても助かっています。安心して地域で暮らせています」とあり、民生委員・児童委員さんが実施している見守り活動を垣間見ることが出来ました。

また、大里地域の嶺井区ミニデイ訪問では、利用者と一緒に脳トレ体操やスポーツレクリエーションを行いました。モルック対抗戦では大接戦となり公民館は大盛り上がり、終始、笑いがあふれる一日民生委員・児童委員活動訪問になりました。

一人暮らしの高齢者宅を訪問



嶺井ミニデイの皆さんとハイチーズ！



ミニデイに参加し、一緒に楽しく過ごす



食料品の受付

場所: 南城市役所(東側1階)
曜日: 月～金曜日(祝日除く)
時間: 9時～17時
☎: 917-5692
【4月～5月まで実績】
寄贈者13名/利用者42名

フードドライブは、市民や企業などに食料品の寄贈を呼びかけ、食料品の確保が困難な個人や団体を支援するための活動です。



大城善徳様(左)インゲンの寄贈



仲里智彰様(左)ピーマンの寄贈



【寄贈者】
・與古田様(大里)・宮里様(知念)
・大城様(玉城)・仲里様(知念)
・沖縄ヤクルト(株)様・琉球飼料(株)様
・他 匿名希望者(6名)

無料法律相談

司法書士による
法律相談を行います。

☎917-5697 (要予約)

相談日

7月3日(木) 7月20日(日)

8月7日(木) 8月21日(木)

9月4日(木) 9月21日(日)

時間: 午後2時～4時

場所: 南城市役所内社協事務所

相続・遺言、金銭問題
契約トラブル、
福祉相談などお気軽
にご相談下さい。



～ほっとひと息～



Break
Time

「ありがとう」の対義語が「あたりまえ」って知っていましたか?

「一緒にいるのがあたりまえ」「ご飯を作るのはあたりまえ」「部屋を片付けるのはあたりまえ」という風に特に家族だと相手のすることがあたりまえになってしまうことが多々あります。

そこで、「あたりまえ」を「ありがとう」に変えてみたらどうでしょう。そうすることによって、日常生活が感謝にあふれ、楽しくて、嬉しくて心ウキウキすると思います。あなたも是非やってみて下さいね。



〒901-1412 沖縄県南城市佐敷字新里1870番地
(南城市役所内)
☎ (098) 917-5692 (代表) / FAX 917-5694
URL: <https://www.nanjo-shakyo.com>

FSC
ミックス
証!責任ある森林
管理を支えています
FSC® C166756

この印刷製品
は、環境に配慮
した紙に印刷
されています
FSC® C166756

Universal Design
UD FONT