

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



「もしも」に備える、わたしの人生会議 — 久高島でACPを学ぶ地域の集い —



令和7年10月7日（火）、久高島の医療・福祉に関わる専門職員や久高区支え合い委員会の皆さんが参加し、**アドバンス・ケア・プランニング（ACP）**について学ぶ会が開かれました。南部地区医師会の平田真紀氏による講話では、将来の介護環境や南城市の高齢者の現状、人生の最期をどう迎えたいかなどが語られ、参加者同士で「もしバナゲーム」を通して価値観を共有しました。自分の望む医療やケアについて、元気うちに周囲と話し合うことの大切さを改めて考える機会となりました。

※もしバナゲームとは、重病の時や死の間際に「大事なこと」として人が口にする言葉が書かれたカードを使って、人生の最期にどうありたいかを考え、話し合うためのカードゲームです。



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。



地域福祉コーディネーター発信・生活支援体制整備事業



One Good わんぐとぅ

古堅『みるく班』

♡一人ひとりを大切にする活動♡

じぶんごと ～ 自分事ではじめる 地域づくり ～



大里古堅区では、毎週水曜日の午前9時30分から、「健康づくり体操」に取り組んでいます。参加者同士の交流も深まり、笑顔あふれる時間が続いています。

そんな中、足腰が弱くなり体操への参加が難しくなった方にも、何かしらの形で活動に関わってもらえないかと、班の皆さんが工夫を凝らしました。6月10日の体操終了後、メンバーの一人のご自宅に集まり、ランチをしながらカードゲームを楽しむ時間を設けました。送迎もメンバーが協力し合い、全員が参加できる環境を整えました。

それぞれがちょっとしたおつまみを持ち寄り、和やかな雰囲気の中で始まったトランプ遊び（きりば、七並べ）は大盛り上がり！笑い声が絶えず、久しぶりに参加された方も「おしゃべりができて嬉しい」「またやりたい」と笑顔で話していました。



One Good / ポイント

『みるく班』の活動は、体操だけにとどまらず、一人ひとりの気持ちに寄り添いながら地域のつながりを育てています。みんなの思いやり、参加する喜びの共有が good!



パパイアでつながる 地域の輪 ♪



パパイア シリシリ会

先日、兼久公民館にて市民の方からからご寄贈いただいたパパイアを使い、「パパイアシリシリ会」が開催されました。

自宅で過ごす時間が多い方や、ちょっとしたおしゃべりの場を求める方々が集まり、パパイアをシリシリ(千切り)しながら、ゆんたく(おしゃべり)を楽しむ温かな交流の時間となりました。

調理の下準備を通して自然と会話が生まれ、会場は笑顔に包まれました。参加者からは、「楽しかった!」「パパイアはこうやって食べると美味しいんだね」「また参加したい!」といった嬉しい声が寄せられました。

今回シリシリしたパパイアは、社協が取り組む「つながるフードドライブ」にて活用予定です。地域の皆さまのご厚意が、また別のつながりへと広がっていきます。

今後も、誰もが気軽に参加できる場づくりを通して、地域の支え合いの輪を広げてまいります。

今回、会場を提供して頂いた兼久自治会に感謝申し上げます。ありがとうございました



One Good / ポイント



独りの時間が多い方々が積極的に参加し、ゆんたくをしながら寄贈のパパイアのシリシリを楽しく行ったことが good また、それを他の方々へおすそ分けして、つながりの輪が広がったことがさらに good!



卓球始めましたよ～！

【湧稲国】

毎週水曜日の午前 10 時から、公民館で卓球を楽しんでいます！「ラリーを続けやすいように相手の打ちやすいところに返すこと」を目標に、参加者みんなで和気あいあいと汗を流しています。卓球は、反射神経や動体視力を鍛えるのにとっても効果的なスポーツ。体を動かすだけでなく、頭も使うので、まさに**運動と脳トレ**の両方ができます。

参加者の中には「毎週続けているうちに、体の動きが良くなった」「どこに返すか考えるから脳トレになる」と話す方もいました。自然と笑顔がこぼれ、みんなの表情もいきいきと輝いていました。💡

休憩時には、コーヒー、紅茶を片手に昔話や日々の暮らしぶり、地域の話など、話の花が咲いていました。卓球を通して、身も心も元気になる時間となっています。



One Good
ポイント



勝ち負けよりも“思いやり”を大切にする卓球を目標としているところが **good!** だからこそ、初心者もベテランも一緒に楽しめて、自然と笑顔が生まれますね♪

【前川】

子ども達と楽しく交流！

【リッケ】
(放課後等デイサービス)



One Good
ポイント



当日のプログラムにはあふれんばかりのアイデア(やりたいこと)が出ました♪

お互いの「ありがとう」の気持ちが通った交流で地域を盛り上げているところが **good!**



8月28日(木)に前川むらやにて、前川ミニデイとリッケとの交流会が行われました。「地域の方と交流したい!」との声から実現し、当日は脳トレやレクリエーションゲームで大盛り上がり!元気な子どもたちの声とミニデイ参加者の笑顔が飛び交い、楽しい世代間交流となりました。

また前週の8月21日(木)には前川むらや一の厨房を使用し、リッケの子どもたちと地域の方との調理実習も行われ、子どもたちにとっては夏休みの貴重な体験活動となりました。

「社協会員」にご加入頂き ありがとうございました

皆様からご協力頂いた会費は、
ふくしのまちづくりのための貴重な財源として
活用させていただきます。

～あなたの会費が社協活動を支えています～

会員種別	会員加入状況	
戸別会員	6,092 世帯	3,046,000 円
賛助会員	412 口	412,000 円
団体会員	16 団体	80,000 円
施設会員	31 施設	210,000 円
特別会員	174 口	870,000 円
合計		4,618,000 円

令和7年10月23日現在 (敬称略)

戸別会員 (6,092 世帯)

(佐敷地区 1,573 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
津波古	359	外間	21
小谷	77	仲伊保	162
新里	94	富祖崎	107
兼久	112	新開	166
佐敷	129	つきしろ	60
手登根	94	新開団地	54
伊原	34	新開第二団地	33
屋比久	58	仲伊保団地	13

(知念地区 1,014 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
志喜屋	161	安座真	91
山里	33	知名	149
具志堅	59	海野	73
知念	138	久原	110
吉富	45	久高	58
久手堅	72	知念団地	25



福祉活動推進校が取り組む福祉教育

(玉城地区 1,447 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
親慶原	178	堀川	60
垣花	58	富里	53
仲村渠	9	當山	89
百名	14	屋嘉部	41
新原	40	糸数	112
玉城	42	喜良原	67
中山	33	船越	204
奥武	139	愛地	140
志堅原	40	前川	128

(大里地区 2,058 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
西原	19	銭又	45
南風原	76	平川	46
平良	43	稲嶺	90
嶺井	107	大里グリーンタウン	275
嶺井団地	43	目取真	111
古堅	71	湧稲国	97
福原	77	大城	178
島袋	136	稲福	58
当間	169	真境名	74
仲程	102	大里第2団地	20
大里団地・分譲	29	大里ニュータウン	76
大里団地・団地	16	第2大里グリーンタウン	40
高宮城	60		



知名支え合い委員 世帯訪問



● 賛助会員 (412 口)

南城市役所職員	240 口
久高小中学校	19 口
玉城区長会	18 口
佐敷区長会	16 口
知念区長会	12 口
島尻消防組合	10 口
大里区長会	5 口
上地武昭	2 口
知念小学校	1 口
百名小学校	1 口
大里郵便局	1 口
南城市社協役員・評議員	30 口
南城市社協職員	57 口

● 団体会員 (16 団体)

オキナウィンター・ナショナルスクール
環境 NPO しあわせまねぎの会
JA おきなわ佐敷支店
JA おきなわ玉城支店
JA おきなわ南城支店
南城市商工会
南城市女性会
南城市身体障がい者福祉協会
南城市知念漁業協同組合
南城市手をつなぐ育成会
南城市母子・寡婦福祉会
大里民生委員児童委員協議会
佐敷民生委員児童委員協議会
玉城民生委員児童委員協議会
知念民生委員児童委員協議会
南城市老人クラブ連合会

● 施設会員 (31 施設)

介護老人保健施設真徳苑	以和貴保育園
児童養護施設島添の丘	輝咲保育園
障がい者支援施設鵠生の叢	小羊保育園
障害者支援施設仁愛療護園	さしき保育園
障がい者支援施設玉川園	知念あさひ保育園
障害者支援施設つきしろ学園	南城みなみ保育園
特別養護老人ホーム朝日の家	のびるっこ保育園
しらゆりの園地域密着型特別養護老人ホームおおざと	馬天保育園
特別養護老人ホーム小谷園	バンビ保育園
特別養護老人ホーム東雲の丘	むぎの子共同保育園
特別養護老人ホームしらゆりの園	めだか保育園
あおぞら第2こども園	めばえ保育園
佐敷こども園	(株)ホールネスプロセス
船越認定こども園	(福)南城福祉会
玉城こども園	(株)楽ワーク福祉作業所
愛護保育園	

● 特別会員 (174 名)

㈱日光建設	10 名	㈲光和エンジニアリング	2 名	㈲新垣自動車整備工場	1 名	㈱アサヒプラント	1 名
㈲秀開發工業	6 名	㈲ディーランド	2 名	津波整備	1 名	㈱小波津組	1 名
沖縄メディカル病院	4 名	㈲沖縄ピーアール商会	2 名	ロータス東自動車整備工場	1 名	㈱総合設計玉城	1 名
㈱技建	4 名	㈲ユアビス測量設計	2 名	街クリーン㈱	1 名	㈱當間電工	1 名
㈱エマオ	4 名	㈲西原農園	2 名	㈱リフレッシュ沖縄	1 名	㈲アクティヴ	1 名
㈲南栄自動車	2 名	㈱東部電気土木	2 名	㈱ニック	1 名	㈲東部重機	1 名
㈲樹徳苑	2 名	司法書士 上原浩一事務所	2 名	大里印刷㈲	1 名	丸正印刷㈱	1 名
㈱ナカモト	2 名	トーマ産業㈱	2 名	ニッケンリース㈱	1 名	㈲アドーン開発	1 名
仲武保険事務所	2 名	㈱第一建設	2 名	㈲三大食品	1 名	㈲アトム印刷	1 名
㈲栄開発	2 名	㈱第一機行	2 名	(一財) 沖縄県公衆衛生協会	1 名	㈲東洋土建	1 名
安岡建設㈱	2 名	㈱カイ総合設備	2 名	みなみ野クリニック	1 名	司法書士法人きゃん事務所	1 名
㈲石嶺組	2 名	㈲海西工業	1 名	前川電気	1 名	印刷センターテル	1 名
新垣事務機	2 名	南城つはこクリニック	1 名	仲程アルミ工業	1 名	光建設㈱	1 名
ロコモクリニック南城	2 名	濱沖縄つやげん	1 名	㈲スイケン	1 名	文進印刷㈱	1 名
㈲愛地モータース	2 名	馬天自動車学校	1 名	イオンタウン南城大里	1 名	㈱平田自動車商会	1 名
リッケティル合同会社	2 名	琉球銀行 佐敷支店	1 名	㈲フタバ種苗卸部	1 名	湧上君江行政書士事務所	1 名
旭堂商事㈱	2 名	㈱玉寄設計	1 名	㈲サン冷熱	1 名	稲福政泰税理士事務所	1 名
㈲ザミ建設	2 名	㈲みやぎハウジング	1 名	㈲大城ブロック工業	1 名	沖縄県労働金庫 与那原支店	1 名
㈲宮大産業	2 名	タピック沖縄㈱	1 名	㈱シロマ	1 名	有限会社 咲尚建設	1 名
大里タクシー(株)	2 名	海洋産業㈱	1 名	㈱沖縄県食肉センター	1 名	赤道印刷有限会社	1 名
大志モータース	2 名	農業生産法人㈱仲善	1 名	㈲沖縄化製工業	1 名	㈲創和テクノ	1 名
ソニービジネスオペレーションズ株式会社	2 名	い企画 1 級建築事務所	1 名	㈱サンセツエンジニア	1 名	浦崎ハツ子	1 名
㈲伊世開発	2 名	あかし内科クリニック	1 名	㈱沖縄ゼネラルサービス	1 名	城間佐代美	2 名
㈱嶺建設	2 名	琉球ゴルフ倶楽部	1 名	㈱J A おきなわ S S	1 名	宮城正	2 名
㈱那覇ミート	2 名	親ヶ原 SS 石油販売㈱	1 名	㈱沖縄工設	1 名	南城市社協正職員	11 名
㈱国際事務機	2 名	㈱JCC(百名伽藍)	1 名	㈱南伸空調	1 名		
株式会社 山城みね	2 名	リース・KS	1 名	㈱正太商事工業	1 名		

前号4頁 感謝の集い被表彰者の社名 正しくは「ピーエスコンサルタンツ㈱」でした

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 高原会 南城みなみ保育園



キラリ人
なんじょう

カメラ アイリ
亀谷 愛理さん

出身地/南城市
勤務年数/4年

職種/保育補助
(7月に保育士資格取得)

勤務時間
(シフト制の場合) 早/7:00~16:00 早夕/7:30~16:30
中/8:00~17:00 遅/9:00~18:00 延/9:15~閉園まで

【施設概要】 南城市字つきしろ1678番地295

利用者の状況 0歳児~4歳児 (66名) ※令和7年9月末現在

日課や主な活動 0歳児から主体的に遊びを選択できる環境の下、天気の良い日は園庭や畑、お散歩へでかけることも多いです。遊びからの深い学びを大切に日々活動を行っています。

施設の職員数 31名

職員の主な資格 保育士・栄養士・調理師・子育て支援員
小学校教諭・保育補助



主な業務
主に担任保育士のサポートです。食事の準備から片づけ、着替えの手伝い、排泄の補助、行事の手伝いや午睡時間の見守り等です。

働きかけ
子どもと関わることが好きで、働きながら資格が取れたらいいな~と思いついて探していたところ、素敵な園を見つけ知人に紹介してもらったのがきっかけです。

マイブーム
子どもの部活の応援

ハッピーエピソード
仕事や家庭がある中、少しずつ勉強し今年7月によく保育士試験に合格することができました。応援してくれた家族や職場の方々に感謝です。これから保育士として子ども達の笑顔に囲まれながら働けることが楽しみです。

目指すスタンスや思い
子ども達一人一人の気持ちに寄り添い、安心して過ごせる環境作りにも励み、子ども達の「やってみよう」「知りたい」「楽しい」を一緒に共感出来る保育士になりたいです。

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 (子どもと相談)
11:00~	片づけ・シャワー・着替え 0歳児から順次食事開始
12:00~	0歳児から順次午睡開始 (睡眠チェック・ICTによる連絡帳打刻等)
15:00~	起床・おやつ
16:00~	降園準備・好きな遊び
16:30~	順次降園
18:00~19:00	延長保育・閉園



ボランティアセンター情報



8/17(日) ★今年も元気に！★地域と共に！

「今年もお掃除ボランティア活動しますよ！」と、商工会青年部のみなさんから、暑さに負けない力強い声が届きました。

今回は2世帯の清掃を実施。年々厳しさを増す夏の暑さを考慮し、活動開始時間を早めるなどの工夫を凝らしながら、**商工会青年部**をはじめ、**地域の皆さん**、そして個人ボランティアとして参加してくれた**学生さん**のご協力のもと、無事に作業を終えることができました。炎天下の中、大粒の汗を流しながらの作業でしたが、終わった後には何とも言えない爽快感と達成感が広がりました。

地域のために汗を流すこの活動。あなたも、次回は**ぜひ一緒に参加してみませんか？**

南城市商工会 青年部



目島興作さんと
つくる!!

おぎの子共同保育園

廃材を利用した
おもちゃ教室

9/11

マジック
プロペラと
スーパー赤トンボを
つくったよ!



松の実保育園

使用済み切手贈呈式

キーリーちゃん

9/8

使用済み
切手を
届けてくれました!





ふれあいミニデイ訪問記

ボランティア研修会 7/31



協力:ハートライフ病院、国立病院機構沖縄病院、あさひ訪問看護ステーション、大浜第一病院、那覇看護専門学校、沖縄リハビリテーション福祉学院沖縄看護専門学校、島尻消防組合消防本部(順不同)

朝夕の風が心地よくなり、沖縄にも秋の気配が感じられる季節となりました。こんにちは、花城です。

先日、ミニデイサービス事業を支えてくださっているボランティアの皆様を対象に、研修会を開催しました。日頃の活動に役立つ知識や技術を学び、利用者の皆様への支援力を高めることが目的です。

今回は「BLS講習会(一次救命処置・AED)」を行い、医療機関・訪問施設・消防署の職員の方々に講師にお迎えしました。実際の場面を想定した実践的な内容で、参加者の皆様からは「**自信を持って対応できそう**」「**とても勉強になった**」といった声が寄せられました。

今後も、ボランティアの皆様が安心して活動できるよう、学びの機会を継続して提供してまいります。ご協力いただいた講師の皆様、そしてご参加いただいた皆様に心より感謝申し上げます。



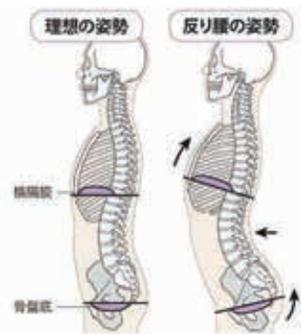
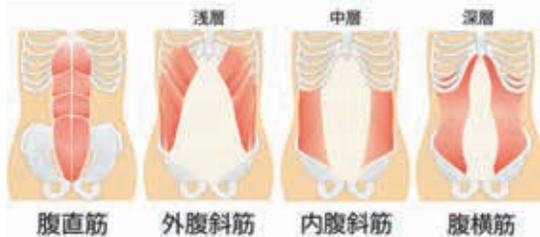
GO! 仲宗根のフィットネス通信!

「腹筋の重要性」

皆さんこんにちは。今回は腹筋についてお伝えします。

腹筋は4種類あります!

- 腹直筋:背中を丸める
- 外・内腹斜筋:身体を捻る / 横に曲げる
- 腹横筋:息を深く吐く機能 / 背骨を安定させるコルセットの役割



腹直筋や腹斜筋を鍛えると反り腰改善、また腹横筋を鍛えるとコルセットの役割として腹圧が高まり、背骨(腰椎)が安定し腰痛予防につながります。

腹筋のトレーニング方法

さあ やってみよう!



ふくおうきん 腹横筋

①息を吸ってお腹を膨らませる ②息をすべて吐いてお腹をへこませる

ふくしゃきんぐん 腹斜筋群

①膝を立て、片手を膝方向へ伸ばす ②背中を丸めながら上体をひねる

ふくちよきん 腹直筋①

①膝を軽く曲げ腰を床につける ②無理のない程度に脚を上げる

ふくちよきん 腹直筋②

①膝を立て、両手を伸ばす ②背中を丸めて起き上がる



「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」 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
9月17日	城間 一男 様	20,000円	大里字仲間(仲程)	故母 ハル子様のお香典返し
9月25日	吉元 光子 様	30,000円	玉城字糸数	故夫 進様のお香典返し
10月22日	匿名 様	5,000円		一般寄付金

★ 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。

つながるフードドライブ
実施しています!

場所:南城市役所 社協内(東側1階)
曜日:月~金曜日(祝日除く)
時間:9時~17時 ☎:917-5692
【8月~9月まで実績】寄贈者23名/利用者25名

食料品の受付



知念高等学校有志 イベントでの取り組み



琉球飼料(株)様



街クリーン(株)様

【寄贈者】

- 坂田様(大里) 仲里様(佐敷) 與古田様(大里)
- チクチク会様 仲村様(佐敷) 當山様(佐敷)
- 香月様(大里) 宮里様(知念) 金城様(佐敷)
- 街クリーン(株)様 琉球飼料(株)様 沖縄ヤクルト(株)様
- 知念高等学校有志5名様 他 匿名希望者10名

~ソーシャルワーク実習を終えて~



琉球大学 人文社会学部3年 富山 倭好

10日間の実習を通じて、南城市社会福祉協議会の地域福祉コーディネーターの業務に同行し、地域住民との関わりを通して、社協の役割や地域福祉の現状・課題について学びました。限られた資源の活用や複雑な課題への対応に悩みながらも、社会福祉士としての専門性を意識し、地域福祉におけるソーシャルワークを実践的に学ぶことができました。また、ミニデイなどの地域活動に参加し、住民の温かい歓迎と職員の皆さまからの多くの学びに感謝しています。



総合医療学院 社会福祉学科 屋嘉部 陽菜

今回の9日間の実習を通して、講義だけでは得られない、実践に基づく大変貴重な経験をさせていただきました。特に、南城市社会福祉協議会における業務を通じて、地域福祉コーディネーターが地域とどのように関わっているのか、また、南城市の地域ごとの特性を活かした支え合いの体制づくりをどのように形成しているのかについて、実際に学ぶことができました。お忙しい中、このような貴重な機会をいただき、誠にありがとうございました。南城市社会福祉協議会の皆様、そして地域の皆様のご協力に心より感謝申し上げます。



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	(11月~令和8年2月)	
佐敷公民館	11/21(金) 14:00~	1/16(金) 14:00~
兼久公民館	11/11(火) 14:00~	1/13(火) 14:00~
久高島離島振興総合センター	12/2(火) 10:00~	2/3(火) 10:00~
親慶原コミュニティセンター	12/9(火) 10:00~	2/10(火) 10:00~
船越公民館	12/16(火) 10:00~	2/17(火) 10:00~
前川むらやー	12/10(水) 14:00~	2/26(木) 14:00~
仲程公民館	11/6(木) 10:00~	1/8(木) 10:00~
目取真公民館	11/25(火) 14:00~	1/27(火) 14:00~

お問合せ:南城市社会福祉協議会 ☎917-5692

司法書士による法律相談を行います。

無料法律相談

☎917-5697 (要予約)

相談日

- 11月6日(木) 11月16日(日)
- 12月4日(木) 12月18日(木)
- 1月 8日(木) 1月18日(日)

時間:14時~16時

場所:南城市役所内社協事務所