

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

2011.JULY



No.34

社協だより



ふれて
感じて
夏・体験!



「高齢者や障がいを持つ人の生活を理解してもらおう」と佐敷小学校と馬天小学校で福祉体験学習が実施されました。車イスやアイマスク、高齢者疑似体験を行い、実際に体験すると同時に介助の仕方を学びました。佐敷小では、視覚障がい者の金城さんの講話があり、話を聞いた児童らは「今の自分たちに何ができるか」を考えるきっかけになったようです。また、馬天小では高齢者と障がい者は日常生活で不便な箇所が多いことを知り、「おじいおばあはこんな感じなのかな」「これからは困っている人を見かけたら勇気を持って声をかけようと思った」と話す児童もいました。

「東日本大震災」に関する支援活動

未曾有の大震災、日本のみならず世界中に支援の輪が広がっています。社協においても、被災（避難）者支援ボランティア等に対し、関係機関との連携・協働による支援活動に取り組んでまいります。

被災避難者等への 相談支援

社協では、市内に避難してきた世帯に対し本人了解の上で、世帯訪問を行っています。避難世帯に対しては、沖縄県や南城市をはじめ様々な支援活動が行われていますが、なれない環境の中でこうした情報を十分把握できない現状もあるようです。訪問を通してそれぞれの世帯に対し必要な支援へ繋げて行きたいと考えています。

ボランティアへの 情報提供・支援

震災後、市民から被災地でのボランティア活動に関する問合せが社協にも寄せられました。被災地でのボランティア募集状況や募集内容は、その場所ごとに日々変化しています。社協では沖縄県ボランティア・市民活動支援センターや各被災地の災害ボランティアセンター等とも連携し情報収集に努め市民に対し災害ボランティア活動に関する情報提供を行っています。また、被災地で活動するボ

ランティアに対する保険加入と助成を行っていますのでお気軽にご相談下さい。

特例貸付及び 義援金募集

今回の大震災により、生活費の貸付を行う緊急小口資金の対象に含める等の特例措置が講じられ、被災地より本市へ避難されてきた被災者に対する貸付相談を行っています。災害義援金の募集に対し、多くの皆様からご協力を頂きました。集まった義援金は、中央共同募金会へ送金し関係

東日本大震災 ～私たちに出来ること～

大里中学校は、3月11日に起きた「東日本大震災」で被災された方々に「何かできることはないか」と考え、募金活動を始めました。

私たちは、毎月11日を「R(リリーフ)N(ニード)D(ディ)・救済を必要とする日」として一人100円を目標に募金に取り組んでいます。この募金は、1つのクラスからはじまり、当初は3学年全体で行っていました。6月からは、3学年だけでなく1・2年生も一緒に行っています。被災された方々の役に立てるようにそして、少しでも早く復興できるようにと生徒一人ひとりが協力しています。みんなの力を合わせれば大きな力になると信じて、これからも継続して募金活動をやってまいります。



大里中学校
校長 大城 朗
生徒会義援金特別委員会
委員長 宮城 大志
担当教諭
仲間 敦・与那覇 正樹

大里ベースボールキッズ	様	10,326円
沖ステンレス工業	様	50,000円
株式会社Green Earth	様	10,000円
住宅総電	様	5,000円
上間電	様	20,000円
島袋鮮魚店	様	1,000円
海洋産業(株)	様	10,000円
島ごはん居酒屋くんみ	様	6,500円
沖縄化製工業	様	239,990円
ウォーターチョイス大里店	様	10,000円
(有)秀開発工業	様	20,000円
鳩生の	様	30,000円
JAおきなわ玉城支店	様	5,000円
JAおきなわ大里支店	様	5,000円
JAおきなわ佐敷支店	様	5,000円
JAおきなわ知念支店	様	5,000円
新垣菓子店	様	1,000円
南城市大里民児協	様	29,000円
アトール歯科	様	10,000円
さしき歯科	様	10,000円
百名歯科	様	10,000円
(有)ヨシダ産業	様	20,000円
南城市佐敷民児協	様	22,000円
上間喜志子	様	30,000円
(有)大一土建	様	5,000円
玉川園	様	8,000円
みどり保育所	様	5,000円
アラサキシンヤ	様	50,000円
(有)新勝土	様	5,000円

(大南小男子 ミニバスケット部) (知名二水会)



大里タクシー(名)	様	20,000円
森建装	様	10,000円
安次富洋子	様	2,000円
沖縄つやげん	様	5,000円
親川澄子	様	1,000円
琉球大政産業	様	10,000円
街クリーン株式会社	様	10,000円
有限会社石嶺組	様	10,000円
有限会社カワセツ	様	10,000円
りんりん堂薬局	様	10,000円
(株)親川鋼業	様	10,000円
志喜屋 稔	様	5,000円
おひさま乳児園	様	9,000円
みなみ野クリニック	様	30,000円
(有)フタバ種苗卸部	様	100,000円
有限会社南設備	様	5,000円
鶴生の	様	23,500円
陸上自衛隊知念分屯地	様	7,000円
(有)フレッシュエッグシロマ	様	10,000円
(有)当間産業	様	5,000円
城間政徳	様	10,000円
永吉盛政	様	5,000円

南城市から届け

(南城市共同募金委員会受付)

村上	栄子	様	1,000円	
上間	美和	様	30,000円	
城間	美和	様	10,000円	
佐敷小	学	様	119,138円	
一ナ	辰の	様	12,000円	
久場	政敏	様	3,000円	
親慶	区募	金	107,073円	
島袋	恵美子	様	10,000円	
南城市	総合保健福祉センター	募金	9,155円	
大里中	学	校	105,013円	
高良	昇	様	2,900円	
与那	山	様	30,000円	
森山	嶺雄	様	10,000円	
南城市	社会福祉協議会	様	116,197円	
上地	栄子	様	2,900円	
(名)与那	原	送	10,000円	
(株)大	悟	開	50,000円	
具志	堅	土	10,000円	
島袋	春	美	10,000円	
船越	保	育	5,000円	
(有)大	南	建	10,000円	
(有)見	奈	須	30,000円	
(有)東	江	農	10,000円	
JAお	き	な	5,000円	
嶺	井	治	療	10,000円

機関で構成される義援金配分委員会が決定後、被災者に配分されます。災害義援金については引き続き受付をしておりますので、ご協力宜しくお願い致します。



福島県に本会職員を派遣して現地での貸付相談業務を支援

お知らせ

南城市ボランティアセンターでは、8月5日(金)、市内のボランティア推進校の児童・生徒等を対象に「地域の防災・減災を考える」研修会を南城市老人福祉センター(佐敷)で開催します。研修会の前半は東日本大震災の被災地で災害ボランティアアコーディネーターとして3月と6月に活動した県社協職員の報告や南城市出身者で会社休暇を利用して被災地で活動した方の体験談を語って頂きます。ともに一般公開ですので、お聞きになりたい方は、お気軽にお問い合わせ下さい。(88218861 港川)

皆さんこんにちは!



市内に避難する石田さん親子

私たちは、今回の東日本大震災で福島県福島市から南城市に避難してきました。福島市は原発から約60キロ離れており、自主避難になるため補償等が受けられない不安もありましたが、子ども達(6歳と4歳)の健康・安全が最優先だと考え、仕事をやめ、子供達と通っていた保育園を退園し移住する決断をしました。住宅をご厚意でお借りする事ができ、地域の皆様は温かく受け入れて下さいました。

民生委員さん、社協の方々にも親切に援助して

だき、私も子供達も元気になってきています。私達は周囲の方々に助けていただいていた恵まれていると感じる日々ですが、一方で故郷に残っている家族や知人、不安に思いながらも様々な理由で避難にふみきれない方達のことを思うと複雑な気持ちです。

沖縄県では住宅支援など支援体制が広がってきていて避難する事を悩んでいる方々の選択肢が増えるのではないかと期待しています。



知名二水会	様	30,000円
(株)那覇ミート	様	100,000円
(有)シオン企画販売部	様	50,000円
大里中学校	様	25,536円
ワークセンター南城市まぐすく	様	4,660円
大里南小学校	様	
(男子ミニバスケットボール部)	様	6,000円
具志堅整備工場	様	5,000円
(有)伊世開	様	20,000円
ヨシダキヨシ	様	10,000円
(株)吉田組	様	20,000円
レストランカイヤン	様	5,000円
ピーエスコンサルタンツ(株)	様	20,000円
レストランカイヤン(募金箱)	様	3,507円
久高小中学校職員クラブ	様	60,138円
浜辺の茶屋	様	20,000円
大里ゴルフセンター	様	114,013円
沖縄県食肉センター	様	100,000円
(有)エース技研	様	10,000円
アダニヤ商会	様	5,000円
沖縄メディカル病院	様	50,000円
HAISAI実行委員会	様	91,858円
大里中学校	様	38,056円
南城市玉城民児協	様	23,000円
大南小吹奏楽部	様	39,624円

(有)南栄自動車	様	5,000円
株式会社開邦工業	様	10,000円
照喜名喜美江社	様	5,000円
マルホ産業株式会社	様	10,000円
兼久婦人会	様	20,000円
キングス・ベンチチャリティーゴルフ	様	12,000円
(有)伊江土建	様	10,000円



(HAISAI実行委員会)	様	
(大南小吹奏楽部)	様	
南部地区土木研究会	様	27,763円
キングス・ベンチ	様	17,469円
串焼福・福	様	11,576円
沖縄刑務所	様	415,748円
公文式佐敷東教	様	3,000円
城間土の丘	様	5,000円
島添土の丘	様	30,000円
(有)花道建設	様	10,000円
中本てんぶら	様	13,063円
阿玉嘉広永	様	5,000円
(株)ナカモト	様	56,510円
屋宜建設	様	20,000円
(有)大城ブロック工業	様	10,000円

(有)樹徳苑	様	10,000円
大里総合建材(株)	様	10,000円
(有)稲穂	様	10,000円
(有)スイケン	様	5,000円
お菓子のみやぎ	様	10,000円
南城市知念民児協	様	15,000円
(株)大成電機製作所	様	10,000円
(有)東信開発	様	10,000円
(有)徳吉	様	30,000円
くすみ葉局	様	20,000円
(株)米正建設	様	10,000円
(有)山川建設	様	20,000円
南島袋精秀	様	50,000円
南島袋精秀	様	3,000円
(有)海西工業	様	10,000円
つきしろ学園	様	20,000円
(有)伸和	様	17,000円
仲里弁当	様	10,000円
社団法人沖縄県環境整備協会	様	7,000円
南城市はこクリニック	様	5,000円
(株)東部電気土木	様	10,000円
オートワーク	様	5,000円
宮城安子木	様	10,000円
(有)尚土	様	10,000円
知名キヨ	様	3,001円
大里中学校	様	28,655円
ウンテンナナコ	様	3,000円
真工業	様	10,000円
島尻・中頭郡農業共済組合	様	18,000円

義援金合計 3,558,813円
「東日本大震災義援金」へのご協力
ありがとうございました。
(3月14日~6月27日現在)

ボランティア支援事業



【ふれあい福祉入門講座】
人と人が支え合い、誰もが気軽にボランティア活動に参加できる環境づくりや人材育成に努めています。

- ・「傾聴入門講座」
- ・「音訳入門講座」
- ・「介護入門講座」

【小中学校福祉体験】

小中学校の総合学習における福祉教育への取組みを促進するため、各種福祉体験学習への支援に努めています。

- ・調整会議
- ・講師派遣
- ・福祉体験（講話）16回



その他主な事業

- 会務運営
 - ・理事会（4回）
 - ・評議員会（4回）
 - ・監査（3回）
- 広報・啓発活動
 - ・社協だより（年6回）
 - ・地域福祉懇談会（15地区）
- 低所得者支援及び法外援護
 - ・生活福祉資金貸付事業
 - ・災害見舞金支給（1件）
- 障がい者支援事業
 - ・地域活動支援センター（受）
 - ・障害者相談支援事業（受）
 - ・声の広報配付（7名）
- 母子父子支援事業
 - ・頑張る親子サポート事業
- 地域福祉ネットワーク事業
 - ・福祉総合相談所（236件）
 - ・地域福祉活動助成（14箇所）
 - ・地域コーディネーター配置
- 福祉サービス支援事業
 - ・日常生活自立支援事業（5名）
 - ・福祉用具貸出事業
- ボランティアセンター事業
 - ・ボランティア活動推進校指定
 - ・地域福祉活動実践報告会
- 共同募金
 - ・赤い羽根共同募金
 - ・歳末助けあい募金
 - ・緊急災害募金運動（3回）
- 介護保険事業
 - ・居宅介護支援事業
 - ・通所介護事業（介護予防）
 - ・訪問介護事業（介護予防）
- 受託事業
 - ・健康教室事業
 - ・高齢者食生活改善事業
- 指定管理施設受託事業
 - ・市内福祉センター（3施設）

平成22年度 社会福祉法人 南城市社会福祉協議会 事業報告

高齢者支援事業

【地域支え合い支援事業】

要援護者に対する「友愛訪問」や「福祉マップ」の作成など地域住民が担い手となって行う支え合いの仕組みづくりに努めています。

- ・要援護者登録 86名
- ・支援員登録 130名



【地域ミニデイサービス事業】

介護予防や引きこもりがちな高齢者など地域住民が気軽にふれあう環境づくりに努めています。

- ・実施地域 57箇所
- ・利用登録 1,532名
- ・延利用者 16,706名



子育て支援事業

【子育てサロン】

子育て中の親子が楽しみながら安心して子育てできる環境と仲間づくりを支援しています。

- ・参加者 親子（延162組206名）
- 支援ボランティア（延109名）



【ファミリーサポート事業】

ファミリーサポート事業設立準備に向け調整、養成講座などを実施しました。

- ・養成講座 34名
- ・登録（依頼会員 37名）
（サポート会員 58名）
- ・延利用 104件



平成23年度(7月)社協会員募集推進月間

あなたの会費が 地域の福祉を支えています。



社協の会員（会費）

戸別会員	年会費	500円
賛助会員	年会費	1,000円
団体会員	年会費	5,000円
施設会員		
（通所施設）	年会費	5,000円
（入所施設）	年会費	10,000円
特別会員	年会費	5,000円

社会福祉協議会は、住民の皆様とともに、福祉活動を推進していく民間団体であり、住民の皆様にご協力いただきながら、「一人ひとりを大切に 共に支え ともに生きる 共生のまち」を目指しています。

社協の事業は、皆様からの会費・寄付金・共同募金配分金や市からの委託金等で実施されており、特に会員会費は、貴重な運営資金となっておりますので、社協会員加入につきまして皆様のご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

平成22年度 社会福祉法人 南城市社会福祉協議会 決算報告

一般会計資金収支計算書

(単位:円)

収 入		支 出	
勘定科目(大)	決算額	勘定科目(大)	決算額
会費収入	4,907,800	人件費支出	247,876,708
寄付金収入	4,059,825	事務費支出	8,819,685
経常経費補助金収入	96,293,000	事業費支出	62,001,132
受託金収入	74,549,745	助成金支出	3,288,574
事業収入	791,541	負担金支出	315,604
貸付事業等収入	8,000	借入金利息支出	13,197
共同募金配分金収入	8,659,251	事業外支出	1,545,550
介護保険収入	148,995,501	経理区分間繰入金支出	29,098,402
自立支援費等収入	3,761,260	固定資産取得支出及び繰入支出	11,499,290
補助事業等収入	644,926	借入金元金償還金支出	1,496,000
事業外収入	1,664,550	積立預金積立支出	18,665,240
雑収入	2,123,944	その他の支出	6,436,080
借入金利息補助金収入	15,000		
受取利息配当金収入	824,921		
経理区分間繰入金収入	29,098,402		
施設整備等寄付金収入	2,999,890		
借入金元金償還補助金収入	1,496,000		
前期末支払資金残高	60,438,116	当期末支払資金残高	50,276,210
計	441,331,672	計	441,331,672



一般会計事業活動収支計算書

(単位:円)

収 入		支 出	
勘定科目(大)	決算額	勘定科目(大)	決算額
会費収入	4,907,800	人件費支出	247,876,708
寄付金収入	4,059,825	事務費支出	7,633,605
経常経費補助金収入	96,293,000	事業費支出	62,001,132
受託金収入	74,549,745	助成金支出	3,288,574
事業収入	791,541	徴収不能額	260,000
共同募金配分金収入	8,659,251	基金繰入額	18,665,240
介護保険収入	148,995,501	減価償却費	19,001,456
自立支援費等収入	3,761,260	引当金繰入	7,622,160
補助事業等収入	644,926	負担金支出	315,604
雑収入	2,123,944	借入金利息支出	13,197
借入金元金償還補助金収入	1,496,000	事業外支出	1,545,550
国庫補助金等特別積立金取崩額	9,052,906	経理区分間繰入金支出	29,767,949
事業外収入	1,664,550	固定資産売却損及び処分損	33
借入金利息補助金収入	15,000		
受取利息配当金収入	824,921		
経理区分間繰入金収入	29,767,949		
施設整備等寄付金収入	2,999,890		
前期繰越活動収支差額	161,414,801	次期繰越活動収支差額	154,031,602
計	552,022,810	計	552,022,810



一般会計貸借対照表

(単位:円)

資 産 の 部		負 債 の 部	
勘定科目(大)	決算額	勘定科目(大)	決算額
流動資産	84,197,139	流動負債	33,920,929
固定資産	506,252,441	固定負債	106,174,770
		負債の部合計	140,095,699
		純資産の部	
		基本金	4,000,000
		基金	186,960,622
		国庫補助金等特別積立金	105,361,657
		次期繰越活動収支差額	154,031,602
		(うち前期繰越活動収支差額)	161,414,801
		(うち当期活動収支差額)	△7,383,199
		純資産の部合計	450,353,881
資産の部合計	590,449,580	負債及び純資産の部合計	590,449,580



脚注 減価償却の累計額 281,031,560円 (内、無形固定資産分 2,597,328円)
 ※平成22年度一般会計資金収支計算書及び事業実績報告書等が理事会・評議員会において承認されました。
 詳細については、南城市社会福祉協議会(市総合保健福祉センター)において閲覧することができます。



「がんじゅうバス」送迎
看護師の健康チェック!

年齢を重ねると、なかなか身体がいうことをきいてくれません。「がんじゅう教室」では65歳以上の皆さんを対象に身体機能の維持向上を図ることを目的に、健康運動指導士や理学療法士等による専門的な指導を行っています。あなたも一緒に参加しませんか。今すぐ、お電話下さい。

ご存じですか? 「がんじゅう教室」

「自分の健康は自分で守ろう!」
「がんじゅう教室」は、自ら参加する健康づくりの場として、各地域の福祉センター等で実施しています。

【お問合せ】
南城市社会福祉協議会
☎ 882 - 8639

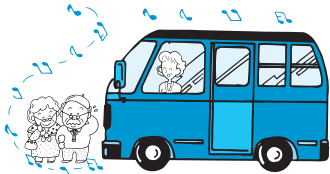
「がんじゅう教室」開設日
佐敷地域：毎週火・木・金
○南城市老人福祉センター
知念地域：毎週月・水・金
○知念児童屋内体育館
玉城地域：毎週月～金
○南城市福祉センター
大里地域：毎週月・水・金
○南城市総合保健福祉センター
久高地域：毎月第2・4土曜日
○久高離島振興総合センター
午前の部：9時～12時
午後の部：13時～16時
利用料金：無料



【筋力トレーニング・軽体操】



「私達が応援します。一緒に楽しみながら健康づくりしましょう!」スタッフ一同



あなたも「がんじゅうバス」に乗って
心も身体も「ちゃーがんじゅう」

※各地域のバス運行状況等については、お問合せ下さい。



【大里地域】
城間政徳さん

月・金曜日に参加しています。「がんじゅう教室」に行くぞ!と意識するだけで、生活にハリが出るし、今日は何曜日とわかるのでボケ防止にも繋がっています。みんなとユンタクし筋力マシン、体操をすることでカラダも心も楽になります。



【玉城地域】
山城ユキ子さん

以前は膝も腰も痛くて、杖をついて歩いていましたが、「がんじゅう教室」のストレッチで筋肉を伸ばすと、カラダが動きやすくなりました。今では杖も使わず歩いています。気持はいつでも20歳を目標にみんな仲良く頑張っています。



【知念地域】
新里光雄さん

お家に居たら、テレビを見てるだけでしたが、「がんじゅう教室」に通い体操や筋力トレーニングを実施してからは、ご飯も美味しく、みんなとお喋りできる楽しみも増えました。体操で汗をかいて気分爽快です。



【佐敷地域】
神谷トミ子さん

「がんじゅう教室」に参加してから、太ももの筋肉がついてきて、日常生活が過ごしやすくなりました。お家でも台所に立っている時や、座っている時に軽体操を実践しています。バスもあるのでとても助かっています。

受講者募集!

「N・G・P65教室」

「なんじょう(N)・元気(G)・プロジェクト(P)65(65歳以上)教室」は、要介護認定に近い状態の方々を対象に、健康運動指導士の指導の下に、その人に合った運動法を個別に作成し重点的に運動機能の維持向上を図ることを目的に取り組めます。

- 【申込期間】 平成23年7月25日(月)～平成23年8月12日(金)
- 【対象者】 65歳以上の方で介護保険の認定を受けていない方
筋力トレーニングを行う上で身体上問題のない方
- 【定員】 15名(申込多数の場合は、運動機能低下のみられる方を優先)
- 【開催日時】 平成23年9月～11月(3ヶ月) 毎週火曜日(全12回)
午前9時30分～午前11時30分
- 【実施場所】 南城市玉城中央公民館
- 【参加費】 無料
- 【その他】 送迎はありません
- 【申込方法】 申請が必要です。申請書は南城市役所・社会福祉課(大里庁舎)南城市社会福祉協議会本所(大里)、各支所(佐敷・知念・玉城)知念児童屋内体育館に用意しています。
- 【申込・問合せ】 南城市役所・社会福祉課(大里庁舎) ☎ 946 - 8996



ご寄付ありがとうございました。



一般寄付	期日	寄付者芳名	金額	住 所	備 考
	5月23日	(株)正太商事工業 様	200,000円	那覇市首里久場川	創立20周年記念寄付金として
	6月13日	玉城尋常高等小学校昭和13年卒同期会様	37,023円		

香典返し	期日	寄付者芳名	金額	住 所	備 考
	4月28日	山 川 二 キ 様	50,000円	玉城字仲村渠	故夫 徳助様の香典返しとして
	5月2日	照 屋 盛 敏 様	100,000円	知念字久原	故母 ヨシ子様の香典返しとして
	5月17日	太 田 永 徳 様	50,000円	佐敷字津波古	故父 永一様の香典返しとして
	5月26日	大 城 正 盛 様	100,000円	知念字知名	故母 ヨシ様の香典返しとして
	5月31日	屋 宜 宣 次 様	30,000円	大里字稲嶺	故祖母 ウト様の香典返しとして
	6月1日	親 川 幸 隆 様	100,000円	知念字志喜屋	故母 秀様の香典返しとして
	6月3日	大 城 照 子 様	50,000円	玉城字百名	故夫 清志様の香典返しとして
	6月13日	城 間 政 徳 様	100,000円	大里字仲間	故妻 澄様の香典返しとして
	6月16日	照 屋 勤 子 様	100,000円	大里字仲間	故夫 誠様の香典返しとして
	6月22日	新 垣 雅 永 様	50,000円	大里字稲嶺	故母 ウシ様の香典返しとして
	6月24日	外 間 美 笑 子 様	100,000円	佐敷字屋比久	故夫 清徳様の香典返しとして
	6月27日	大 灣 政 秋 様	50,000円	玉城字親慶原	故母 ハル様の香典返しとして

社会福祉協議会の事業はお寄せいただいた多くの寄付金等によって支えられ実施しています。

子どもまつり

日時：平成23年7月24日（日）午前9時30分
場所：南城市玉城中央公民館・周辺広場



お楽しみ大抽選会

豪華賞品当たる！…かもよ。

白バイ乗車体験

子ども運転免許証発行！

玩具・手作り体験

世界にひとつだけの作品を！

舞台発表

保育園児&市内団体
オリジンお笑いメンバー大集合！



ふれあい動物園

うさぎ、へび、モルモット、やぎも
やってくるぞー！

- ふしぎを楽しもう！
- はたらく車大集合
- 3色つなひき（小学生）
- キッズ広場
- 飲食コーナー
etc

「一日民生委員」市長・社協会長



「お身体の調子はどうですか？」
佐敷地域、仲村渠さん宅を訪問

南城市民生委員児童委員連絡協議会（屋良景尚会長）では、5月12日の「民生委員・児童委員の日」のPR活動の一環として、古謝景春市長、阿嘉広雄社協会長を「一日民生委員」として委嘱。市内の高齢者世帯を友愛訪問しました。

場 日 8月19日（金）13時30分～16時30分
所 時 南城市総合保健福祉センター

① 若者無業者本人及び保護者
② 義務教育修了後の15歳から概ね40歳未満の方
③ 高校・大学不登校、ひきこもり、働くことに自信が持てない方、人間関係が苦手等で社会生活を送りにくい方

対象者

対人関係や精神面などに様々な悩みを抱えていることにより、働くことのできないニート等の若者の自立支援をその方の状況に応じて個別・継続的に包括的な支援を行います。

「地域若者サポートステーションなは」
巡回相談
〈厚生労働省委託実施事業〉
サポステ

法律相談（無料）

時間：午後2時～午後4時
予約：☎ 880-0576

- 7月7日（木） 地域活動支援センター（大里）
- 7月21日（木） 社会福祉センター（知念）
- 8月4日（木） 老人福祉センター（佐敷）
- 8月18日（木） 福祉センター（玉城）

結婚して何年目ですか？

11年目、高校のクラスメートです。24才の時に出張先で運命の再会です。それからのおつきあいです。

子育ての役割分担は？

遊びや話し相手はお父さん。
身のまわりの手伝いや勉強はお母さん。

子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

三男が生まれ、病院ではじめて長男が三男に会った時に「かわいいい〜！ママ、ありがとう！」と言ってくれた時に、兄弟が増えて本当に良かったと思いました。

子育てで一番大事にしていることは？

“とにかくたくさん話をしています。”(子供達の少しの変化でもすぐにわかる様に)子供達の学校やお友達の事等…。そして寝る前に必ず「今日一番楽しかった事」を皆で話をして大笑いをして寝る様にしています。笑ってから寝るとなんだか幸せな気分でお寝られますヨ！！

わが子に願うことは？

素直な子に育ててほしいです。そしてまわりの人々から好かれる様な人間になってほしいです。

奥様からご主人に一言

毎日仕事が忙しくおそく帰ってきませんが、休みの日や時間がある時はずっと子供達の話し相手や公園に連れて行って、遊び上手で子供達は「パパ大好きっ子」です。いつもありがとうございます。

ご主人から奥様に一言

普段から子供の生活や考え方を一番に優先し、しっかりした母親です。時々失敗もしますが子供達と一緒に大笑い！！いつもありがとうございます。



我が家の子育て

No.34



さくがわ 佐久川	あつし 淳	みほこ 美保子
りょう 凌 (8歳)	ゆう 優 (6歳)	しん 心 (2歳)
(南城市大里字大里)		

健康運動指導士

さとしのワンポイント トレーニング

～東京スカイツリー編～



①→②→③→②→①というふう回数繰り返しましょう。肩こりや猫背の予防になりますので、お試し下さい。

今回は完成間近の東京スカイツリー（東京にできる世界一高い電波塔）にちなんで「スカイツリー運動」です！

腕を上げると肩甲骨（背中の骨）も連動して動きます。

この肩甲骨の柔軟性が乏しくなると、腕の動きが鈍くなったり、上がりにくくなる可能性があります。

スカイツリーの動きは、肩甲骨がなめらかになるので、肩や腕が楽になります。腕を上げる機会が少ない方は、一旦三回行って下さいね。肩を痛めている場合は動作を控えて下さい。

スカイツリー運動

① 肘を曲げて、両肘をくっつける感じで、顔を隠します。

この時は、肩甲骨が外に離れる意識をします。

② 肘は肩の高さを維持して、腕を外に開き手のひらを外に向けます。この時は、肩甲骨が内側に近づく意識をします。

③ 腕を耳に近づけるように、真上に伸びるように腕を上げます。この時は、肩甲骨が斜め外に開くように意識をします。

編集後記

地球温暖化対策で提唱された「クールビズ」、震災等の影響による電力不足、節電対策として今回「スーパークールビズ」が打ち出されています。その室内設定目標温度は「28度」とか・・・沖縄の「あつーい夏」がやってきます。みんな気合いで乗りきろう！（^_^）

南城市社会福祉協議会 本所（大里）
 〒901-1206 南城市大里字仲間918番地
 南城市総合保健福祉センター
 TEL 882-8861・946-2745 FAX 882-8862
 E-mail:shakyo-info@nanjo-shakyo.jp

この社協だよりは
赤い羽根共同募金
 による配分金で作られています。
 (平成23年7月5日発行)

南城市社会福祉協議会 佐敷支所
 〒901-1415 南城市佐敷字新開1番地240
 TEL 947-3233/FAX 947-3031

南城市社会福祉協議会 知念支所
 〒901-1511 南城市知念字久手堅453番地
 TEL 948-7659/FAX 948-7990

南城市社会福祉協議会 玉城支所
 〒901-0603 南城市玉城字百名1252番地
 TEL 948-3076/FAX 948-3705