

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



2012.NOVEMBER
No.42

社協だより

あなたの優しさ みんなに笑顔



「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、平成24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した。南城市の今年度目標額は、7,694千円、12月31日まで運動が実施されます。

今年も10月16日から、各地域ごとに募金奉仕者による「事業所まわり」を実施し、各地域の店舗や企業のご理解とご協力を頂きました。ありがとうございます。



赤い羽根



平成24年度「介護入門講座」

平成24年10月11日(木)から5回シリーズで「介護入門講座」が実施されました。前年度から希望者多数により、今年度は7月と10月の2回に分けて実施、介護についてのあれこれを学べるプログラム内容で、10月11日に実施された「高齢者疑似体験」では、80歳を想定して装具をつけて、階段の昇り降りや自販機での飲み物購入など、高齢者の日常生活を実体験してみました。参加者からは、「身をもって体験することで、日常生活での不自由さや不安など高齢者の気持ちが少しは理解できたと思います」「今後は優しく接するよう心がけます」「自分の子ども達にも体験させたい」などの感想がありました。

講師からは、介護する側が、介護される側の気持ちを知るために、体験はとても大切であるということでした。その他に「車イス・ベッドからの移動」「着脱・オムツの当て方」「認知症について」「介護保険制度について」等、それぞれのプログラムとも最後まで熱心に受けていました。

階段の昇り降り



自販機での飲み物購入



良く見えない…



「赤い羽根」共同募金 厚生労働大臣メッセージ

今年で66回目を迎える赤い羽根共同募金運動が、今日からはじまります。

この運動は、国民の皆様の善意と助け合いの精神によって支えられています。

そして、社会福祉への理解と関心を深め、それぞれの地域での福祉の推進に大きく貢献しています。

少子高齢化の急速な進展の中、老いも若きも、困っている人も、ハンディキャップのある人も、国民の誰もが、住み慣れた地域で生きがいをもって安心して暮らすことができるよう、社会全体で連帯して、お互いの自立を支え合う地域社会を築いていくことが重要です。

歴史ある赤い羽根共同募金が、人間性豊かな明るい福祉社会を実現するため、さらに力強く展開されることを願っています。

多くの皆様のご支援、ご協力を心からお願いいたします。

平成24年10月1日

赤い羽根共同募金 厚生労働大臣メッセージ伝達式



赤い羽根共同募金運動
10月1日～12月31日
“市民皆様のご理解ご協力を
お願いいたします。”

「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、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した。

10月3日には南城市共同募金委員会(阿嘉広雄会長)より、厚生労働大臣メッセージが古謝景春南城市長へ伝達されました。

～元気で健康的な美しさを目指して～
NGP65「なんじょう元気プロジェクト」

介護予防事業として、NGP65「なんじょう元気プロジェクト」は、7月～9月は佐敷、知念地域、10月～12月は玉城、大里地域で実施されています。

加齢に伴う体力低下や筋力低下による転倒のリスクを少しでも軽減し、介護に陥らないための身体づくり、体力維持を目指しさまざまな筋力向上トレーニングに挑戦中です。先に修了した、佐敷、知念地域では「歩きやすくなった」「体を動かすことが楽しくなった」「毎日意識してストレッチをするようになった」などの感想が寄せられました。「体力をつけたい」「ダイエットしたい」など参加した目的はさまざまですが、日々の目標を立てそれを実践することで当初の目的が達成できるということで、それぞれが「毎日ストレッチを頑張ります」などの目標をもって参加しています。3ヶ月後が楽しみです。

意識が変われば人が変わる 人が変われば地域が変わる みんなで健康づくりに励みましょう！



声を出してストレッチ体操（大里）



ラダートレーニング中（玉城）



「もっと続けた〜！」（佐敷）



3ヶ月間頑張りました。← 体力測定は3ヶ月間で好結果に！（知念）



歳末たすけあい運動



まごころ あい
あなたの真心♥あったが愛

平成24年度目標額 **2,800,000円**

実施期間 平成24年12月1日～12月31日

南城市民の皆さん、沖縄県共同募金会南城市共同募金委員会では「みんなでささえあうあったかい地域づくり」をスローガンに各自治会、地域住民やボランティア等のご協力をいただき「歳末たすけあい運動」を展開します。

社会的に弱い立場の方々（親子世帯・独居老人世帯・障がい者世帯・母子父子世帯等）を市民全体で支援し、新たな年を迎えていただきたいと考えています。

市民の皆さんからご協力いただいた募金は、市内の生活困窮世帯に「歳末義援金」として年内に配分されます。お隣近所の困っている方々のため、あなたの真心と善意をお寄せ下さいますようお願いいたします。

**一世帯当たり
300円を目安に
しています。**

地域ふれあいミニデイサービス『介護予防教室』開催中



9/4 垣花区 講師：青の空
「目を閉じて指合わせゲーム」



9/12 富里区 講師：青の空
講座の前に歌う事で脳の活性化促進と緊張をほぐす



9/18 親慶原区 講師：小谷園
「指かそえゲーム」

「認知症予防教室」とは

認知症のリスクや患者への理解、認知症と物忘れの違い、日常生活での予防方法等について学ぶ。

参加者の声 「介護予防についての知識を得ることができた」、「脳の意識を高める方法をもっと知りたい」など

「運動教室」とは

健康運動指導士による体力測定を実施し、身体機能の現状を知り、今後の日常生活における運動の大切さについて実技を交えて学ぶ。



9/21 堀川区 「タイムアップ&ゴー」
歩く、座る動作を組み合わせた能力を測定



9/11 湧稲国区 「ファンクショナルリーチ」
動的バランスを測定



10/5 福原区
「ていーさーじ体操」



9/19 当間区 「ていーさーじ体操」を
行う前にストレッチ

参加者の声 「ていーさーじ体操を続けて体力維持に努めたい」、「体力がつく介護予防についてもっと学びたい」など

ティーチャーズトレーニング開催



熱心に取り組む先生たち

NPOわくわくフレンドでは6月から市内の保育園や幼稚園の先生を対象に全10回コースでティーチャーズ・トレーニング(以下ティートレ)の講座を主催しました。講師は「さぼーとせんたーi とまり」の小浜ゆかり氏。ティートレは発達の子どもの特性や行動を理解することから始まり、普段「自分勝手な行動」、「言うことを聞いてくれない」という行動のみとらわれてしまいがちな支援者側の視点をかえ、これまでと違う声かけの仕方や対応の仕方を学び、変えていくことで、子どもの行動がかわっていくという行動療法の一つです。はじめは緊張と不安そうな顔の先生たちでしたが、講座

が1回、2回と進んでいくうちに、笑顔や笑いが出てきました。講座を通して先生たちが「Aちゃん、この間はこれが出来たんです!」「B君はこんな事がしたかったみたいです」とうれしそうに報告するのを聞くと本当に子ども達が困っていることに、寄り添って、一生懸命に考えて先生たちの熱意ってすごい!と感動しました。そして、ものすごく忙しい仕事の中で、講座を受ける先生達も参加させる園の方も大変だったと思います。本当にお疲れ様でした。

ティーチャーズ・トレーニングについての問い合わせは右記まで NPOわくわくふれんど 070-5413-3163 / 090-9785-2855

市老連大里支部社会福祉部 ブラジル料理に挑戦

9月26日、市総合保健福祉センター(大里)調理室において、健康維持増進及び参加者同士のふれあい交流を目的に市老連大里支部・社会福祉部(我部政照部長)主催による料理教室が開かれました。対象者は男性会員でしたが女性会員も参加して、わきあいあいとした料理教室になっていました。ある男性は「妻が病気で料理が作れなくなった場合、自分でも料理できるように」と参加の動機を語っていました。社会福祉部では今回始めて取り組む事業で、ブラジル料理「フエイ ジョアダ(黒豆と豚肉の煮込み)」をブラジル生まれで真境名の嫁になった知念節子さんの指導により、参加した皆さんは真剣に取り組んでいました。次回は日本料理に挑戦してみたいと我部部長は語り、多くの男性会員の参加を希望していました。



住民参加による誰もがいきいきと暮らせる地域づくり

第2回 南城市社会福祉大会

- 日 時 平成24年11月16日(金)午後2時
- 場 所 南城市文化センター・シュガーホール
- 記念講演 演題:「地域みんなで笑って元気!!」
講師:北山亭メンソーレ 氏

◎入場無料



障害者虐待の相談窓口のお知らせ

平成24年10月から障害者虐待防止法が施行されました。障害者の虐待や養護の支援に関する相談は次のところまで連絡してください。

【日中(8時30分~17時15分)】

- ・南城市社会福祉課
☎ 946-8996 FAX 946-8997
- ・南城市地域活動支援センター
☎ 880-0576 FAX 880-0576

東日本大震災義援金

(南城市共同募金委員会受付)

※10月12日現在 合計5,230,374円

大里中学校(7~9月分) 様 34,179円
心ぽっかぽかコンサート 様 72,010円

◎義援金受付期間が平成25年3月31日(日)まで延長になりました。

誠にありがとうございました

ボランティアセンター情報

玉城小学校 福祉体験学習

10月17日、玉城小学校で福祉体験学習が行われました。この福祉体験学習は4年生の総合的な学習の一環で、車いす体験やアイマスク体験を通して、自分たちが出来ることは何か、障がい者に対する理解を深めることを目的に行いました。

車いす体験では、車いすの操作方法や介助の仕方を学びました。アイマスク体験では、アイマスクをして実際に校内を歩いたり、誘導する方法を学びました。この体験を通して、「車いすで自走は大変だったけど、介助してもらうととても助かった。」「アイマスク体験では、友達が誘導してくれたから安心して歩くことができた」などの感想が聞かれました。最後に、講師をした社協職員から「街中で困っている方を見かけたら、勇気を出して『何かお手伝いすることはありますか?』と声をかけるようにして下さい。今日の体験を活かせば、皆さんにも出来ることがあるはずです。」と話していました。



ボランティア団体紹介コーナー

『美ら海サークル』

・代表者名 平田 愛子

・主な活動場所

南城市老人福祉センター(佐敷新開)
毎週金曜日 午前10時～12時(手話ダンス)
毎週月曜日 午前10時～12時(健康体操)

・主な活動内容

サークル活動を通して地域教育、区内幼稚園・小学校の演技指導を積極的に行うと共に、デイサービス、デイケア、障がい者福祉施設(ワークセンターさち・さしき、鶯生の叢)の指導を行っています。なお、地域の福祉施設から依頼があった場合は、誕生会及び敬老会等にも出向いています。その他、文化協会のフェスティバル・イベント等にも参加・出演しています。

・団体紹介

美ら海サークルは20名の会員で活動しています。年齢は40代から80代まで幅広い層のサークルです。常にコミュニケーションを推進し、心身ともに豊かに健康づくりに努めると共に、ボランティア活動を通じ多くの人々と接し共に楽しく生きる心を伝えることを目的としている団体です。

・連絡先

TEL090-3790-7316 (担当:平田)



音訳ボラ交流会♪



10月14日に八重瀬町社会福祉会館において、南部地区音訳ボランティア交流会が開催され、南城市から参加した「アイアイおおごと」と「さしきVH」を含む5団体が参加しました。交流会では、各サークルの紹介や余興、意見交換会などが行われました。各サークル内での活動の様子を話したり、テープからCDへの移行に関する情報交換などを行い、とても充実した時間となりました。この会に参加した「さしきVH」の瀬底あけみさんは「年に1回の集まりですが、各サークルの取り組みや課題を聞き、大変参考になります。今回はデジタル化についての意見が交わされ、有意義な交流会でした。」と感想を述べていました。なお、次回はここ南城市が会場となっております。

音訳に興味のある方は、南城市ボランティアセンターまで是非ご連絡下さいね♪



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
	10月9日	大 城 茂 美 様	20,000円	玉城字奥武	カジマヤー祝記念寄付金として
	10月11日	勢理客 ナヲ 様	金一封	佐敷字新里	米寿祝記念寄付金として
	10月22日	嶺 井 南 康 様	50,000円	佐敷字津波古	嶺井道場40周年演武大会記念寄付金として

香典返し	期 日	寄付者芳名	金 額	住 所	備 考
	9月3日	知 念 周 徳 様	100,000円	佐敷字小谷	故母 ウシ様の香典返しとして
	9月3日	新 田 恵美子 様	50,000円	佐敷字津波古	故子 定様の香典返しとして
	9月4日	當 山 哲 雄 様	150,000円	玉城字系数	故母 トミ様の香典返しとして
	9月19日	城 間 富 隆 様	50,000円	玉城字百名	故母 ノブ様の香典返しとして
	10月9日	大 城 繁 雄 様	100,000円	大里字稲嶺	故妻 千代様の香典返しとして
	10月9日	照喜名 キヨ子 様	150,000円	知念字知名	故夫 朝喜様の香典返しとして
	10月10日	比 嘉 善 彦 様	50,000円	大里字古堅	故母 キク様の香典返しとして
	10月15日	中 村 芳 春 様	50,000円	玉城字前川	故父 芳雄様の香典返しとして
	10月16日	玉 城 光 子 様	30,000円	佐敷字手登根	故義母 清子様の香典返しとして
	10月18日	津波古 清 様	30,000円	玉城字奥武	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。



沖縄大学 人文学部
福祉文化学科 3年次

大城 遼さん

私は、今回南城市社会福祉協議会で約1か月の実習を通して様々な経験をさせて頂きました。ミニデイサービスや作業所等での実習では実際に利用者とおふれあうことによって、大学の講義では知ることのできない実際の現場、地域の声を聞けてとても勉強になりました。また、助成事業審査会へも参加させて頂き、各地域住民の様々なニーズを知ることなど、社協ならではの事業も学ばせて頂きました。この実習での経験、また実習も通じて自分の良かった点、悪かった点を見つめ直し、これからの学習、活動へ活かしていきたいと思います。本当にお世話になりました。ありがとうございました。



沖縄大学 人文学部
福祉文化学科 4年次

和田 卓也さん

私は26日間の実習を通して特に注目した社協の事業が、「高齢者筋力トレーニング事業」です。その取り組みの中でもNGP65(南城 元気 プロジェクト)は特に魅力的でした。
自宅でも簡単に出来るトレーニング方法を数多く紹介し、自宅でも無理なく継続しているように工夫されていました。この事業が意識の向上に繋がって高齢者の転倒予防をサポートしていると感じました。他の地域では見られない事業を南城市社協だからこそ体験することができたと思います。

将来の福祉専門職育成

社会福祉 援助技術 現場実習受入



琉球リハビリテーション学院
社会福祉学科

平良 麻由美さん

約2か月にわたり、南城市社協で実習させていただき、社協の地域での役割や働き、地域住民との関わりをはじめ、多くのことを勉強させていただきました。
また、子育て、児童分野から障がい者や高齢者、ボランティア等、様々な事業に関わらせていただき、広く福祉分野について知ることができました。実習前から気になる事業としてあげていた「子育てサロン」や「ファミサポ」にも参加し、利用者との関わりや話を聞くことで、ニーズや目的、また課題についても学ぶことが出来ました。また、様々な事業が社協だけでなく、住民、民生委員さん、関係機関との連携の上に成り立っていて、その中での社協の役割を勉強することが出来、実習で、地域福祉について理解が深まりました。
学んだことを活かし、今後さらに勉学に励み頑張りたいと思います。



琉球リハビリテーション学院
社会福祉学科

桃原 健伍さん

今回、南城市社協で約2か月の実習をさせて頂き、様々な事業に参加させて頂きました。その中でミニデイサービスやワークセンター等、地域の高齢者や障害者、民生委員等、幅広く地域住民の人達と関わることができました。特に「がんじゅう教室」では私でもきついと思った体操を、90歳をこえる人も元気に行っていたので驚き、逆に私が元気をもらいました。
今回の実習では、民生委員や青年会等地域住民と社協、行政が連携、協力していることも見られ、社協や地域福祉について多く学ぶことができました。ありがとうございました。



沖縄国際大学総合文化学部
人間福祉学科

鉢嶺 美紀さん

今回、26日間実習をさせて頂き、机上では学べない地域福祉の現状や、社協の多岐にわたる業務内容について学ぶことができました。社協での経験はどれもいい経験になり、地域福祉やまちづくりについて深く考えることが出来ました。また、個人的に一番関心のあった子育てサロンにも2回参加させて頂き、地域での子育て支援や家庭支援の重要性を改めて感じる事ができました。この経験を今後の学習にいかしていきたいです。
大変お忙しい中、実習を受け入れていただきありがとうございました。

結婚して何年目ですか？

3年目です。

子育ての役割分担は？

特に分担はありませんが、基本、お風呂はパパさんが入れてくれます。

公園に遊びに行くと子ども達よりもパパさんの方がはしゃいでみんなよりハッスルして楽しそうです。

子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

できなかったことが出来るようになり、成長している姿を見たとき！！

子育てで一番大事にしていることは？

行事やお出かけするときは、家族みんなで出かける。

我が子に願うことは？

それぞれ個性的な4人の子ども達ですが、健康でステキな大人へと成長してほしいです。

奥様からご主人に一言

いつも、やさしくて、子育てや家事を手伝ってくれて本当にありがとう！！ これからも大きな愛で、みんなを包んでね。

ご主人から奥様に一言

毎日、育児に家事に忙しいと思うけど、ありがとう。洋子と子ども達と一緒にいられ、とっても幸せだよ。これからも、仲良く笑って過ごしていこう。



我が家の子育て

No.42



つはこ ジョセフ ようこ
津波古 ジョセフ 洋子
かいと 凜 (11歳) りん 凜 (9歳)
こうや 航也 (8歳) るな 琉七 (2歳)
(つきしろ)



- ① 大腿部と床が平行になるまで、しゃがみます。
- ② 息を吐きながら、立位姿勢に戻ります。
- ①と②を無理のない程度にゆっくり繰り返します。



ポイント1

つま先と膝は、真横から見て一直線。上体と下腿が平行。(お尻からイスに掛ける感じ)つま先やかかかが浮かないように。



ポイント2

膝とつま先が同じ方向を向くように。目線は真っ直ぐ前。お腹を凹ました状態をキープ。

適切な動作で行えば、腰や膝に負担がかかることなく、筋肉に効果があります。自分の健康は自分自身で守ろう。

健康運動指導士
さとしのワンポイント
トレーニング
～スクワット 完結編～



風も心地よくなってきました。体調はいかがですか？カラダを動かして、体調管理していきましょう。さて、5月・7月・9月の社協だよりで、スクワットに必要な部位を動かしました。今回は、スクワットの実践です。スクワットは、脚、お尻、お腹の力をつけたり、足首や股関節の柔軟性も高める効果があります。スクワットができることで、日常動作で必ず行う立ち座りや歩行、階段の上り下りなどが楽になります。1日に1回は、カラダを意識して動かしていきましょう。

法律相談(無料)

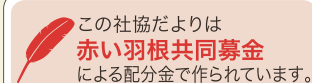
- ・時間：午後2時～午後4時
- ・予約：882-8861

- ◎ 11月15日(木) 社会福祉センター(知念)
- ◎ 12月6日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ◎ 12月20日(木) 福祉センター(玉城)
- ◎ 1月10日(木) 総合保健福祉センター(大里)

発行

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: info@nanjo-shakyo.com



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24年11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