

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



2014:SEPTEMBER  
No.53

平成26年  
9月1日発行

# 社協だより

たあんちとうみりば  
誰も勤めれば  
くわうまがゆしくうとうや  
子孫寄言や

とうしゆていぬ らくゆ  
年寄での楽よ  
たみどうなゆる  
為どなゆる

ばあちゃん  
くすぐった〜い!  
へっへっへ〜

## ～ 福祉豆知識 ～

9月には「老人の日、老人週間」があります。戦前・戦中・戦後生き抜いてきた沖縄のおじい、おばあはホントにすごい！学ぶべきものもたくさんあります。この機会に「むんなれー(物事について教えてもらう)」しませんか？

左上の沖縄のことわざの意味は「やるべきことを一生懸命やれば年をとってから楽になる。特に子や孫の教育は大切でためになる」という意味だそうです。先人たちの教えを心に刻みましょう！

さて、南城市にも長寿の方が大勢います。その中で100歳以上の方は何名でしょう！  
①12名 ②36名 ③58名(平成26年6月末日現在)ちなみに人口は42,005人で、65歳以上の方は9,097人です。答えはどこかのページにかくれています。

この社協だよりは

 **赤い羽根共同募金・社協会員会費**

による配分金で作られています。



# 暑い夏、はじける笑顔! 第9回南城市子どもまつり



夢をのせてとんでけ~



自転車Getだぜ



ドキドキわくわく  
だのし~い!



イエーイ!  
白バイ隊参上!



オープニングセレモニー

バチさばきも勇ましく!  
天龍舞の皆さん



キッズ広場  
パパも一緒に



チビッ子忍者参上



三色つなひき勝つのはどっち?



こんな高い場所でお仕事するってすこ~い!



準備はOK



中学生コーナー



竹鉄砲に挑戦



巨大ダンボールで空気砲

~たくさんの皆さんに支えられて~

ご協力頂きましたボランティアの皆様、企業、団体の皆様ありがとうございました。





# 赤い羽根共同募金

あたたかい皆さんの気持ちが・・・活動の原動力

## 目標額 7,475,000円

赤い羽根募金は、10月1日から12月31日まで、募金運動が展開されます。



声の広報配布事業



お掃除ボランティア



フックン・シーちゃん助成事業



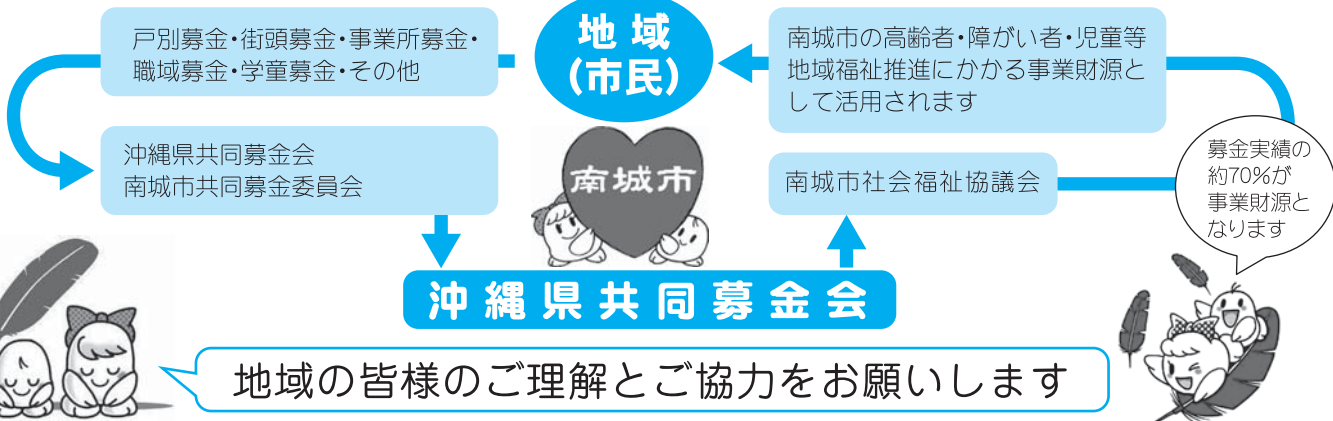
子どもまつり



ボランティア活動推進校



子育てサロン



平成26年度

## 南城市社協フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業 採択事業決定!



団体名	提案事業名	決定助成額	主な内容
嶺井団地自治会	嶺井団地40周年記念式典	200,000	イベント開催
嶺井エイサー	嶺井区エイサー	200,000	
屋嘉部自治会	踊って遊な納涼祭やぐら制作	200,000	
前川区自治会	うまんちゅスリテー踊いあかさな	200,000	伝統芸能
南城市母子寡婦福祉会	お役立ち!ハンドブック	200,000	福祉情報発信
久手堅区	公民館補修工事	130,000	スポーツ施設工事
志喜屋区	和式トイレを洋式に改修	140,000	
愛地区	和式トイレを洋式トイレへ改修	150,000	
高宮城区自治会	自治会内施設整備	200,000	福祉の工夫
平川区自治会	我が区のムラヤーみんなで活用	150,000	
知名区	知名区一致団結交流支援	150,000	公民館修繕工事
仲程区	むらヤー(地域)活性化	150,000	
南風原区老人クラブ	南風原区民交流	200,000	ネット講座
県営新開第二団地自治会	グランドゴルフで三世代交流	130,000	三世代交流
新里自治会	健康促進につながる地域活性化	100,000	
助成総額		2,500,000	高齢者の音楽療法

赤い羽根共同募金配分金及び社協会費から市内の自治会やボランティア団体等が主体的に取り組む地域福祉活動を支援する目的で、募集したところ16事業(団体)の申込があり、審査会や本会での精査を行い、下記のとおり15事業(総額2,500,000円)を決定しました。

8月22日には、採択を受けた各団体へ採択書の交付を阿嘉広雄社協会長より行いました。



この社協だよりは、赤い羽根共同募金・社協会費の配分金により作成されています。

# ♪いちまでいん、ちゃーがんじゅー♪ 「介護予防教室」

65歳以上の方などを対象にした「介護予防教室」を各公民館等で開催しています♪  
 主な内容は、低栄養改善・運動指導(社協担当)と認知症予防・口腔ケア(小谷園担当)の4教室です。介護予防・健康長寿を実現するためには、元気なうちから「健康維持」に取り組む事が大切です！ミニデイサービス(各字公民館等)、老人クラブ、その他各種団体にお伺いして開催しておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい♪



前川



ニュータウン



西原

### 運動指導



堀川



志堅原

### 低栄養改善



### 口腔ケア



佐敷



つきしろ老人クラブ



奥武

認知症予防

問合せ:南城市社会福祉協議会 TEL882-8639(担当:城間、幸地)小谷園 TEL947-0990(担当:比嘉、宮城)



## からだ たまぐすく・おおざと 男塾 始まるよ～ 健康づくり始めませんか? 男性限定! <<先着15名様>>



男性高齢者の生きがいや健康づくりの一環として、南城市では男塾を開催しています。さしき・ちねんに引き続き10月～12月は「たまぐすく・おおざと」で開催しま～す。運動したい人！体力をつけたい人！是非、応募下さい。



対象者：概ね65歳～75歳までの介護保険認定非該当者  
 期間：平成26年10月～12月(3ヶ月 週1回)全10回  
 場所と曜日：玉城(福祉センター)金曜日・大里(総合保健福祉センター)火曜日  
 募集定員：各教室とも15名(応募多数の場合は、運動機能が低下した方を優先)  
 募集期間：平成26年9月1日～9月26日  
 申込方法：申請書に必要事項を記入のうえ、南城市社会福祉協議会本所・支所、生きがい推進課に提出  
 問合せ先：社会福祉協議会(882-8639)、生きがい推進課(946-8985)



## ふなこし元気塾

夫婦で仲良く  
参加する  
方々も!



お互いに刺激しあい励ましあい、分かち合い笑顔と笑い声に包まれて…



千里の道も一歩から  
始まることを信じよう～♪

これからも集まって続けよう!



# ボランティアセンター情報

**旧盆前にお掃除ボランティア**  
市内ひとり暮らし高齢者宅等7ヶ所を実施

7/25・27

旧盆を少しでも気持ちよく迎えてもらおうと今年度も南城市シルバー人材センター、南城市青年連合会、南城市商工会青年部、青年連合OB会の協力団体と民生委員により対象者宅の草刈や樹木の伐採を行いました。

「暗かった庭が明るくなって、風通しも良くなり大変ありがたいです。」などの世帯も大変きれいになっており、気持ちよく旧盆を迎えられると喜んでいました。

にふえーでーびる



商工会青年部



シルバー人材センター



Before



After



こんなにきれいになりました



いい汗かいたさあ〜

青年連合OB会



青年連合会

## 「命の大切さ」や「障がい」について学ぶ ～ボランティア活動推進校研修会～ 8/12

本研修会はボランティア活動推進校の小中学生やボランティア担当教諭などを対象としているもので今回は、「将来を担う児童・生徒たちが「いのち」の大切さや障がいについて理解を深めることを目的に実施しました。

午前の部は、「ボディートーク」の講話及び実践、「いのちの大切さ」をテーマにした講話を聞きました。その後、あおぞら保育園・あおぞら第2保育園に行き、園児と交流しボディートークで学んだ「ふれ合うことで温もりを感じる」を実際に体験することができました。



あおぞら、あおぞら第2保育園にて

かお手伝いすることはありますか」の一言が大切であるという事を学びました。参加者からは、「意味があって生まれてくる。命に差はない。の言葉が心に残りました。」「これからは、街中で困っている人がいたら積極的に声をかけたい。」といった感想が聞かれました。



ボディートーク実践 講師：安次富範子氏



命の誕生から学ぶ 講師：翁長美樹子氏



擬似体験「アイマスク」 講師：金城彩花氏

## しらゆりの園デイサービスに～素敵な歌声と音色が響く～♪

**知念中  
ボランティア委員会  
訪問演奏会**

7/16

この演奏会は、一昨年から実施されていて今年で3回目となります。今回は新たに琴演奏が加わり、ボランティア委員会と同級生有志で「安里屋ユンタ」や「ていんさくめ花」などを披露しました。

「今日は私たちお年寄りのために演奏して下さいまして、大変ありがとうございました」と利用者からのお礼に生徒たちは、とても充実した笑顔を浮かべていました。

演奏を披露したボランティア委員からは「緊張したけど、皆さんに喜んでもらえて良かったです。」また、委員長の親川颯希さんは、「演奏したメンバー皆、満足した顔で楽しそうだった。来て良かった。」との感想を述べていました。



あなたの特技をいかしてみませんか？ボランティアの登録受付は ☎(882-8861) 嶺井 又は 佐久間





ひろ子が行く!

# ふれあいミニデイ訪問記

## ～水曜日の巻～

「インタビュー」

### 元気の源は？はる(畑)です。名言ですね(^^)!



志堅原

脳トレ体操 セーのバン!

高齢者の「生きがい・健康・仲間づくり」と介護予防を目的としたミニデイ活動に取り組んでいる地域の様子を紹  
介致します。(^^)☆ さぁ～今回はどんな笑顔にあえるかな？こんにちは、花城です♡

当 間



カラオケ時にハイポーズ!

平 良



ここに来るのが毎週の楽しみよ～!

知 念



トゥルルンテン♪

銭 又



思うところに行け～♪

大里グリーンタウン



納涼祭に向け練習中!

愛 地



ホールインワン?

百 名



ね～トンコ・トンコ～♪

奥 武



脳トレ指折り運動1・2・3・・・

外 間



これは家でも出来るね♪

平 川



「認知症予防教室」予防は今から!

兼 久



ゲーム前にしっかり体操!

船 越



体もスッキリ気持ち良いね～



海 野

慌てるね～

笑いは元気の源



伊 原



レク後の一息は最高!

小 谷



男性陣も増え、賑やかになりました～♪

地域	字 名	実施日	実施時間	地域	字 名	実施日	実施時間
大里	当 間	毎 週	10時～4時	玉 城	奥 武	第 1	11時～1時
	平 良	毎 週	10時～4時		百 名	第 2	10時半～1時
	大里グリーンタウン	毎 週	10時～4時		富 里	第 2	10時～1時
	銭 又	第 1	2時～4時		船 越	第 3	10時～1時
	平 川	第 2	2時～4時		志 堅 原	第 3	10時～1時
佐 敷	小 谷	第2・第4	2時～4時	知 念	愛 地	第 4	10時～1時
	伊 原	第2・第4	10時～4時		知 念	第1・第3	9時～1時
	外 間	第1・第3	10時～4時		海 野	第 2	9時～1時
	兼 久	第 2	2時～4時		具 志 堅	第 4	9時～1時



介護予防教室

具志堅

出来る事から始めてみようね～!



富 里

逃げるが勝ち 指ぬきキャッチ!

\* 次号は、木曜日の開催地域を紹介しますね～(\*。\*)



ご寄付ありがとうございました。



日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
6月30日	奥間吉子様	50,000	南城市知念字海野	故夫 俊広様の香典返しとして
7月17日	呉屋幸得様	100,000	南城市佐敷字手登根	故妻 正枝様の香典返しとして
7月28日	津波古充保様	50,000	南城市大里字古堅(福原)	故妻 好子様様の香典返しとして
7月28日	知花昌誠様	100,000	南城市玉城字百名(新原)	故母 ツル様の香典返しとして
7月30日	仲本盛栄様	50,000	南城市佐敷字新里	故妻 トヨ様の香典返しとして
8月7日	城間正様	100,000	南城市大里字仲間(当間)	故母 チヨ様の香典返しとして
8月7日	新垣進様	50,000	南城市大里字稲嶺	故父 昭喜様の香典返しとして
8月29日	安次富安子様	200,000	南城市玉城字當山	故夫 満信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。

～ありがとう  
ございました。～

この程、ユインチホテル南城より、客室の寝具の入れ替えにより不用となった布団と毛布の寄贈がありました。社会福祉課をとおして社協にも声かけがあり、ヘルパーを利用している方や大里、知念のデイサービス事業所で活用したいと申し出、十数セット頂きました。市内の高齢者のために有効活用させていただきます。誠にありがとうございました。



## 「第5回南城市障がい者ふれあい交流会」 みんなと交流しました～！ 8/14

～ペタンク競技で市内の障がい者の交流図る～

優勝：南城福社会（知念）ドラゴン

準優勝：身障協佐敷支部

3位：月桃の会（精神療養者家族会）

当日は17チームが参加、笑顔の中で交流を深めていました。

野の花のメンバーは入賞は逃しましたが、家族会の皆さんが見事3位に輝きました。

なんじいとも触れ合うことができみんな満足気でした。



## ご存知ですか？「生活福祉資金」を

### 資金制度の目的

この資金の目的は、低所得者、障害者又は高齢者に対し、資金の貸付けと必要な相談支援を行うことにより、経済的自立や社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

### 貸付にあたって

- ◆ 世帯単位の貸付制度です。
- ◆ 原則として連帯保証人が必要です。
- ◆ 他の貸付制度の活用が優先となります。
- ◆ 民生委員が援助活動を行います。
- ◆ 利子・返済については資金によって違います。

### 例えば

- ・子どもの進学に必要な費用
- ・失業等により日常生活の維持が困難
- ・医療費または介護費の支払いにより臨時の生活費が必要
- ・技能取得のために必要な経費など

いくつもの資金があります。まずはご相談下さい。  
但し、全ての資金には貸付対象の基準があります。

## 法律相談（無料）

一人で悩んでいませんか？心のうちを、お話してみませんか？悩みをうちあけてみませんか？  
いい解決方法が見つかるかもしれません。

時間：午後2時～午後4時（1日3件のみ…1件40分以内）

要予約

ご予約はお早めに！ TEL 882-8861

- ・9月18日(木) 知念社会福祉センター
- ・10月2日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ・10月16日(木) 福祉センター(玉城)
- ・11月6日(木) 総合保健福祉センター(大里)







# 我が家の子育て

No.53

結婚して何年目ですか？

5年目です。

子育ての役割分担は？

特に決めてはませんが、2人で叱らないようにしています。「叱る役」と「うけとめる役」になれるようにしています。

子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

3番目の子が産まれて、上の2人がよくお手伝いをしてくれるようになったことです。甘えん坊でマイペースな長男も、お世話大好きお姉ちゃんのマネをして、妹の為に自分にもできるお手伝いを積極的にするようになり、成長したなと感じています。



子育てで一番大事にしていることは？

子どもの気持ちをうけとめ、話を聞いてあげるようにしています。

我が子に願うことは？

きょうだい仲良く助け合って生きていって欲しいです。

奥様からご主人に一言

いつも夜遅くまでお仕事お疲れ様です。なかなか休みも取れなくて、一緒に過ごす時間も短いけど、みんなパパのことが大好きです。



ご主人から奥様に一言

いつもおいしいご飯をありがとうございます。しあわせです♡

今回登場してくれたのは屋比久ファミリーです。3人目のお子さんも生まれてますます賑やかそうですね～。子ども達の元気な声が聞こえてきそうです。



やびく かずひろ まき  
屋比久 和宏 麻希

カのん ひいろ もか  
夏音(5歳) 陽彩(2歳) 桃花(4ヶ月)

佐敷字新里

健康運動指導士

さとしのワンポイント

## トレーニング

～姿勢を意識しよう～



皆さんの普段の姿勢はどうですか？

お仕事をしている時、お家でリラックスしている時、普段の生活に大きく左右される姿勢は、肩こりや腰痛、膝痛にも影響されます。

たまには鏡を見て、左右の肩の高さを確認したり、横向きの写真を撮って、頭が前にならないか、など確認するのもいいですね。パソコンをやっている人や、読書が好きな人、よく下を向くことが多い場合は次の運動で背中、首周りのバランスを整えてみましょう！



① 楽に仰向けになります。膝を曲げます。頭の方も抜きましょ。



② 少しあごを引きましょ。二重あごを作るようにしてみましょ。①と②を繰り返しましょ。



③ 首が大きく動かないようにし、まっすぐの軸を意識して、小さく頭を左右に回しましょ。

※定期的に図の運動を行い、カラダのバランスを改善していきましょ！

### 編集後記

- ▷ 暦の上では立秋～立冬までは秋と言われていますが、沖縄はまだまだ暑い日が続きます。市民の皆様残暑お見舞い申し上げます。
- ▷ 旧盆も無事に終わりほっとしている方も多いと思います。各字では、エイサーや綱引き、納涼祭と賑やかな太鼓の音や鐘の音が響き渡り、まさに夏の風物詩といった具合でしたね。
- ▷ 地域のつながりが希薄になっている今、伝統芸能への取組みは大切なものです。先祖から受け継いだ素晴らしい伝統を絶やさないためにも、私達大人が今きちんと子々孫々まで継承していかなければなりませんね！

### 南城市社会福祉協議会

知念支所 TEL 948-7659  
FAX 948-7990

玉城支所 TEL 948-3076  
FAX 948-3705

佐敷支所 TEL 947-3233  
FAX 947-3031