

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



社協だより



2015. May
No. 57

私たちは、船越小学校で読み聞かせボランティアをしている「おはなしポケット」です。平成24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」で大型絵本を製作し、船越小のみならず保育園や施設等活動の幅を広げ、おかげさまでこのたび文部科学大臣賞を受賞いたしました。これからも子ども達の為に、さらにパワーアップして頑張ります。

おはなしポケット代表 根間かほり

《平成27年度 児童福祉週間標語》

世界には 君の輝く 場所がある

(古仲彩人さん 10歳 千葉県)

～ 福祉豆知識 ～

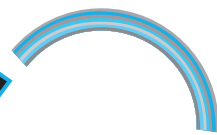
♪屋根よりたか～い こいのぼり♪ 子どもの日が近づくと鯉のぼりを揚げる習慣がありますね。その由来に、我が子が人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破し、立身出世して欲しいという願いが込められているそうです。

さて南城市が誕生して10年目(平成27年度)を迎えます。将来、我が南城市を支える15歳までの人口は、合併した平成18年1月と比べてどのくらい変化があったでしょうか？

①ぼぼ変わらない(30人未満) ②合併後増加した ③合併後減少した
答えはどこかのページにあります。探してみてくださいね～



平成 27 年度 取り組みます！



本会では、地域における相談・支援体制の強化を図り住民とともに地域ニーズの早期発見・相談支援体制を確立し、公的福祉サービスだけでは充分に対応できない地域の様々な福祉課題を、住民の参加と各種関係機関が連携協働し、支援していく「地域の支え合い」機能の構築を図り、「第2次いきいき南城西あわせプラン」の将来像である「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」の実現に向けて取り組んでまいります。

強化推進事業

地域コーディネーター機能の強化

4地域にコーディネーターを配置し支援を必要とする住民に対して必要な支援や課題解決に向け地域住民と共に取り組みます。

地域支え合い支援事業の推進

社会的孤立、ひきこもりなど、地域の中で気になる世帯（見守り支援が必要な人）がないか、地域懇談会等を実施し課題を共有し地域で支え合うネットワークの構築に取り組みます。

ボランティアセンター事業の推進

共生のまちづくり実現に向け、幅広い年齢層を対象に趣味や特技・知識を活かした地域活動を担う人材の発掘・育成や活動のコーディネートに向け取り組みます。

「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」

金銭管理サポート事業の推進

認知症等で判断能力が十分ではない方が地域で安心して生活を送ることができるよう日常的金銭管理等の支援を行っていきます。

第3回

南城市社会福祉大会の開催

市民を取り巻く福祉課題を考える機会と社会福祉事業やボランティア活動に取り組む方々の表彰等をととして福祉意識の高揚を図るために開催します。

地域活動支援センター事業（相談支援事業）の推進

市内にお住まいの障がいをもっている方とその家族当事者や家族が抱える悩みや不安の軽減を図るとともに関係機関と連携し、継続的な支援をととして信頼関係を築きます。

見 重

○ファミリーサポートセンター事業（受託）
お子様のお預かりなど子育てをサポートします。
・基本1時間600円（一部の方助成があります。）

○子育てサロン（老人福祉センター）
小さなお子様とその保護者の集い
・毎週金曜日の午前中（第5週は休み）

老人・障害

○地域ふれあいミニデイサービス事業（受託）
地域で楽しく身体機能の向上・維持に向けて
・参加者みんなが主役！62カ所笑顔で実施中

○福祉用具の貸出
家での生活に役立つ福祉用具の貸出
・車イス、シャワーチェア、歩行器など

ボランティア

○ボランティア活動の推進
ボランティア推進校指定事業や諸事業を実施
・市民へボランティア情報の周知を行っていきます。

○お掃除ボランティア
敷地掃除が困難な世帯の草刈り清掃を実施
・ボランティアの協力で旧盆、年末前に実施します。

福祉ネットワーク

○フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業
地域・団体の活動に助成金（審査あり）
・地域や団体が主体的に取り組む活動に助成

○社会福祉関係機関・団体連絡会
市内の38福祉機関・団体が繋がり連携を深める。
・今後、市民ニーズの対応に取り組んでいきます。

相 談

○生活福祉資金貸付事業（受付窓口）
低所得者などに低利または無利子での貸付
福祉費や教育支援資金等の種類があります。

○法律相談
毎月第1、第3木曜日の午後に法律相談を実施
・4福祉センター輪番会場で司法書士等が対応します。

広 報

○社協だより
地域福祉やボランティア情報等をわかりやすく発信
・年6回（奇数月）発行して福祉の輪を広げます。

○声の広報配布事業
「広報なんじょう」や「社協だより」等の音訳提供
・音訳ボランティアグループの活動で行います。

～ 平成 27 年度 資金収支予算書 ～

当年度予算額 391,986,000 円

単位：円

		勘 定 科 目	当 年 度 予 算 額
事業活動による収支	収入	会費収入	5,366,000
		寄附金収入	3,652,000
		経常経費補助金収入	99,422,000
		受託金収入	72,265,000
		事業収入	658,000
		介護保険事業収入	161,491,000
		障害福祉サービス等事業収入	31,695,000
		受取利息配当金収入	546,000
		その他の収入	1,900,000
		事業活動収入計 (1)	376,995,000
	支出	人件費支出	281,610,000
		事業費支出	70,209,000
		事務費支出	11,001,000
		助成金支出	3,550,000
		負担金支出	380,000
		その他の支出	2,105,000
		事業活動支出計 (2)	368,855,000
		事業活動資金収支差額 (3)=(1)-(2)	8,140,000
収等施 支による 設整備	収入	施設整備等収入計 (4)	0
	支出	固定資産取得支出	2,114,000
		施設整備等支出計 (5)	2,114,000
		施設整備等資金収支差額 (6)=(4)-(5)	-2,114,000
その他の活動による収支	収入	基金積立資産取崩収入	2,000,000
		拠点区分間繰入金収入	2,020,000
		サービス区分間繰入金収入	4,791,000
		その他の活動収入計 (7)	8,811,000
	支出	基金積立資産支出	451,000
		積立資産支出	89,000
		拠点区分間繰入金支出	2,020,000
		サービス区分間繰入金支出	4,791,000
		その他の活動による支出	7,854,000
		その他の活動支出計 (8)	15,205,000
		その他の活動資金収支差額 (9)=(7)-(8)	-6,394,000
予 備 費 支 出 (10)			5,812,000
当期資金収支差額合計 (11)=(3)+(6)+(9)-(10)			-6,180,000
前 期 末 支 払 資 金 残 高 (12)			6,180,000
当期末支払資金残高 (11)+(12)			0
収入合計 (1) + (4) + (7) + (12)			391,986,000
支出合計 (2) + (5) + (8) + (10)			391,986,000

※平成 27 年度より「新社会福祉法人会計基準」適用となったため前年度との予算比較ができません。

平成 26 年度 社協会員加入追加報告

特 別 会 員	
事業所名	金額 (円)
多和田スーパー	10,000



フツクんとシーちゃん



平成 26 年度 赤い羽根共同募金追加報告

日 付	名 称	金 額 (円)	備 考
3月19日	(有)愛地モータース	20,000	事業所募金
3月27日	玉城中学校	2,411	学童募金追加分

☺☺☺ ☺ご協力ありがとうございました☺☺☺



津波古(4～6班)
城間敏男



津波古(1～3班)
金城定雄



こんにちは
ご存じですか

私達は南城市民生委員・
児童委員、主任児童委員です



任期：平成25年12月1日～
平成28年11月30日



津波古(10・11班)
金城安広



津波古(9・12班)
瀬底和子



津波古(7・8班)
照屋 守



手登根(5～7班)
新垣瑠美子



手登根(1～4班)
喜納廣子



兼久
呉屋律子



新里(2・3・6班)
高江洲あやの



新里(1・5・7・8班)
具志堅秀雄



小谷
城間勝美



つきしろ(1～6班)
木下照美



新開(6～10班)
識名シゲ子



新開(1～5班)
我那覇朝一



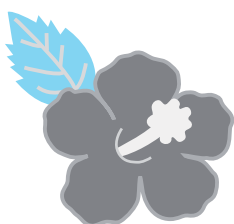
富祖崎
吉田美津子



仲伊保
山田和夫



伊原
金城洋子



主任児童委員
上原廣子



主任児童委員
安里洋子



仲伊保団地
玉城徳子



つきしろ(7～12班)
花城栄子



知念
與那城幸子



知念
前城静一



具志堅
幸地工ミ子



山里
新崎初子



志喜屋
仲里秀子



海野
島袋朝以



知名
親川園子



知名
屋我和子



安座真
屋比久静子



久手堅
具志堅惣清



吉富
宮城久春



主任児童委員
松瀬久美子



主任児童委員
兼本とも子



久高
内間メイ子



久原
吉嶺美智子



百名
比嘉幸雄



仲村渠
山川郁子



垣花
平良和美



親慶原団地
町田里美



親慶原
志良堂久子



富里
宮平美智子



堀川
大田ひとみ



志堅原
大城武春



奥武
安次富和美



玉城
稲福昌代



新原
小波津純子



船越
屋嘉部 淳



船越
屋良朝信



喜良原
照屋盛康



糸数
當山住子



屋嘉部
比嘉克子



當山
嶺井未子



主任児童委員
中村ハツ子



主任児童委員
照屋真志子



前川
徳元則子



前川
大城宏光



愛地
伊良皆春美



嶺井団地
與儀幸孝



嶺井
新垣美智子



平良
新垣サチ子



南風原
知念義仁



西原
新垣徳三



仲程
宮城吉信



銭又
瑞慶覧美喜枝



当間
城間喜美子



島袋
仲村渠正子



福原
加藤一次



古堅
上原一宏



稲嶺A
中村 栄



大里グリーンタウンC
新里和子



大里グリーンタウンB
比嘉麗子



大里グリーンタウンA
屋宜美江子



平川
上原ツル子



高宮城
知念節子



稲福
玉城恒夫



大城 B
城間理恵子



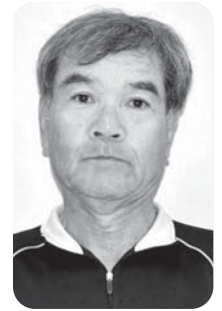
大城 A
熱田昌成



湧稲国
大城政春



目取真
大城嶺子



稲嶺 B
仲村渠安則



主任児童委員
宮城道子



主任児童委員
大城初江



大里ニュータウン
宮城安子



大里第2団地
富銘由則



大里団地
梶原治代



真境名
玉城初子

民生委員・児童委員、主任児童委員は、
あなたの身近な相談相手です。
暮らしに関すること、困ったこと、悩み事など
お気軽にご相談ください。



☆民生委員とは？

民生委員は、それぞれの担当地域で、一人暮らしや寝たきりの高齢者等への援護活動をはじめ、生活上の様々な問題を抱えている人の相談・支援にあたります。民生委員は、民生委員法により厚生労働大臣から委嘱されます。

☆児童委員とは？

児童委員は、児童問題に関わる様々な行政機関、児童・青少年育成者・学校関係者と協力し、子どもが健やかに育つ環境づくりや子育てのための相談・支援にあたります。児童福祉法により民生委員が、児童委員を兼ねています。

☆主任児童委員とは？

主任児童委員は、担当区域をもつ児童委員とは別に、児童福祉に関する事項を専門的に担当する民生委員児童委員として、児童福祉関係機関との連携調整や、区域を担当する児童委員と一体となった活動や必要な支援協力を行います。

総勢 87 名が各担当地域で活動展開中です。

毎月、各々の活動記録の報告をしています。

平成 26 年度南城市民生委員・児童委員年間活動件数

活 動 の 区 分	民生委員・ 児 童 委 員 全体の総数	う ち 主 任 児 童 委 員 (再 掲)
1. 訪問・連絡活動の回数	3,796 回	228 回
2. 相談・支援件数	1,770 件	492 件
3. 相談・支援以外の活動件数	9,828 件	1,282 件
4. 連絡調整回数	2,344 回	328 回
5. 年間の活動日数	11,046 日	1,091 日

お気軽にご連絡ください。

ご相談の秘密は守られます。

**南城市民生委員
児童委員連絡協議会**

【南城市大里字仲間 918】

(南城市総合保健福祉センター)

T E L 882 - 8861

F A X 882 - 8862

ボランティアセンター情報

大和証券 助成金贈呈式

《福原区ミニデイへ》

(公財)大和証券福祉財団の平成26年度「第21回ボランティア活動助成事業」に応募した、「大里福原区ふれあいミニデイサービス」が見事採用され、助成金の贈呈式が行われました。贈呈額は、20万円。代表者である加藤一次さんは、「うれしい気持ちでいっぱい。このご時世に20万という金額を助成してもらうのはとてもありがたい。新しいカラオケ機などを購入することが出来る。これで、おじい・おばあに喜んでもらえる!」と話してくれました。



あったかい気持ち届けました!

南城市社会福祉協議会・ボランティア市民活動センターでは、県内で支援活動に取り組んでいる「フードバンクセカンドハーベスト沖縄」の活動に協力するため、食料品を平成27年2月16日(月)から3月6日(金)まで募集いたしました。なんと、今回は過去最高の158.2kgの食料品が寄せられました。

多くの皆様から頂いた食料品は、3月13日(金)にフードバンクセカンドハーベスト沖縄の奥平智子代表理事へ温かいお心も一緒にお渡しすることが出来ました。ありがとうございました!!



フードバンクとは「食料銀行」を意味する社会福祉活動です。まだ食べられるのに、さまざまな理由で処分されてしまう食料品を食べ物に困っている施設や個人に届ける活動のことを言います。



将棋の対局 ボランティア募集!

将棋が好きな方いませんか?

デイサービスで利用者の方と対局できる方募集します!

活動日: 月・木・土曜日

時 間: 相談に応じます!

場 所: 南城市社協大里 いきいきデイサービスセンター
(南城市総合保健福祉センター内1F)

内 容: 利用者(高齢者)との将棋の対局

備 考: 週1回、月1回の参加でもOK♪

問合せ: 南城市ボランティア・市民活動センター
(南城市社会福祉協議会内/電話 882-8861)

助成金情報



県道77号線花の苗植え ボランティア



南城市内の県道77号線活発化を目的とした「なななプロジェクト」さんが4月9日に、いこい整骨院前の道路沿いの花植えボランティアを行いました。

会のメンバーでもある、いこい整骨院の金城勇太さんが「南城市内の県道77号線沿いを景観からキレイにして、子ども達が安心して歩ける道づくりをしていきたい。また、活動を通して道沿いの店舗どうしがつながって、77号線沿いを盛り上げていきたい」と、話してくれました。



助成団体名	(財)みずほ教育福祉財団	助成金額1団体上限10万円
助成対象 必要要件	① 登録ボランティア数: 10人~50人程度 ② 結成以来の活動実績: 2年以上 ③ 本助成を過去3年以内(平成24年度以降)に受けていないこと ④ グループ名義の金融機関口座を保有していること。	
助成対象 活動	・高齢者支援を目的として地域で実践している活動 ・地域の活動で内容が先駆的かつ他の範となる活動 ・今日のニーズに対応した内容で継続性の高い活動	
募集期限	平成27年5月22日(金)(当日消印有効)	
問合せ先	(財)みずほ教育福祉財団 福祉事業部 電話: 03-3596-4532 URL: http://www.mizuho-ewf.or.jp	

今年度もやります！ 介護予防教室

～ いちまでいん、ちゃーがんじゅー ～

概ね 65 歳以上の方を対象に、『介護予防教室』を開催します。
元気に楽しく「健康維持」に取り組み、
いつまでも若々しく歳を重ねましょう♪

★サークル活動

★地域グループ活動

★各地区女性会

★各地区老人会 などなど

興味があれば是非ご連絡ください。



□腔ケア

表情、食、呼吸、話す、生活に必要な口の勉強♪

正しい知識を学びましょう！



認知症予防

認知症を学び、認知症を予防しよう!!

問合せ：小谷園 Tel 947 - 0990(比嘉、宮城)



運動指導

適度な運動で、元気な暮らしをサポートします☆



専門の講師が指導します！

栄養改善

健康長寿の源となる食生活を学びます◎

問合せ：南城市社会福祉協議会 Tel 882 - 8639(城間、港川)



ポイント1

最寄の居宅介護
支援事業所へ連絡



介護保険サービスを利用したい！ そうと思ったら

- サービス内容
- 1・介護保険に関する相談・助言
 - 2・御利用者と、その家族の希望や要望に沿ったケアプランの提案・作成
 - 3・保健・医療・福祉・介護サービスとの連絡・調整
 - 4・介護用品・介護機器の紹介と使用、購入の助言、申請代行
 - 5・住宅改修についての提案・助言・申請代行
- ☆御相談は無料です、お気軽に御相談ください。



ポイント2

担当の
ケアマネージャーが決定

ケアマネージャーは
在宅生活の
コーディネーター

ご家族が、介護保険サービスやその他のサービスを利用し、住み慣れた環境で生活が継続できるよう「自己決定」を尊重した関わりを行ないます。安心して住み慣れた自宅で生活する為にお手伝いします。お気軽に、ご相談ください。



ひろ子が行く！

ふれあいミニデイ訪問記

～姉妹の巻～

はいえ～、ここは女子学校みたいだね～（笑） 親川区長さんのユニークな喋りで平成 27 年度、地域ふれあいミニデイサービスの開所式が始まりました。

こんにちは、花城です。前号で紹介しました、ご夫婦の巻は凄く反響があり、他の地域からも一度参加してみようかな？ と嬉しい声を頂きました。さて今回は、知念字志喜屋のミニデイを訪問し、四組のご姉妹にスポットをあてて紹介します。

「健康寿命UP!」を目指し、まずは地域で出来る事から始めましょう!最高のうたい文句だと思います\ (^o^)/ そのサポートが少しでも出来るようにミニデイ職員これからもお応援させていただきます♡



ぐしけん ひさこ おやかわ
具志堅 久子 (82) 親川 キヨ (90)

☆お二人の仲は、若い頃と今ではいかがですか？

兄妹も多かったので、若い頃はケンカばかりしてたよ～。

今では、どんなことでも連絡し合える仲の良い姉妹です。

☆お二人にとってミニデイとは（魅力は？）

みんなとのユンタクが楽しいよ～♡。



しろま 城間トミ (86) ぐしけんはるこ 具志堅春子 (88)
おやかわ 親川ナヘ (93)

モーアシビの話題になり、聞いてみました。

☆ご主人と、モーアシビで出会ったんですか？

「それは言えない」とナヘさんにかわされました（笑）

☆三人にとってミニデイとは（魅力は？）

血圧を計ってもらいながら健康相談もできて上等～♡



おやかわ 親川キク子 (80) おやかわ 親川シゲ (90)

☆ミニデイに参加されて身の回りに変化はありましたか？

姉：出かける前には、身だしなみを意識するようになりました。妹：なにより、健康に関しては気に掛けるようになりました。

☆お二人の仲は、若い頃と今では如何ですか？

二人とも声を合わせ、昔から仲は良いですよ～♡



なかむらきよこ 仲村清子 (87) なかざとかずこ 仲里和子 (79)

☆お二人の仲は、若い頃と今ではいかがですか？

もの静かに見える（妹）和子だけど、私に（姉の清子さん）

良くしてくれるよ～と微笑みながら話してくれました。

☆お二人にとってミニデイとは（魅力は？）

顔なじみの皆とユンタク出来るだけで最高！！



ミニデイサービス
開催曜日・開催時間
が増えました!!

字 名	変 更 後
兼 久	13:30 ～ 16:00
新 里	毎月 10 日・20 日 13:00 ～ 17:00
奥 武	10:30 ～ 13:00
新 原	10:30 ～ 13:00
山 里	第 2 ・ 第 4 月曜日

ミニデイサービスの
必要性が地域にも伝わり
始めているようです。
嬉しいことですね!

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
一 般 寄 付	3月17日	イオンタウン(株) 南城大里	40,000	南城市大里字高平	一般寄付(商品券)として
	4月20日	社会福祉法人 ニライカナイ	10,000	南城市大里字大城	地域交流ふれあいフリーマーケット出店参加料寄付金として
香 典 返 し	3月11日	辺土名憲一 様	100,000	南城市大里字仲間(仲程)	故母 靖様の香典返しとして
	3月11日	西田ヨシ子 様	100,000	南城市佐敷字新開	故夫 恒夫様の香典返しとして
	3月11日	宮城 栄 様	50,000	南城市知念字久手堅	故母 文子様の香典返しとして
	3月12日	外間千代子 様	100,000	南城市佐敷字新開	故夫 尹佐様の香典返しとして
	3月15日	比嘉 由照 様	30,000	南城市玉城字垣花	故兄 由典様の香典返しとして
	3月16日	當銘 由隆 様	50,000	南城市玉城字百名	故父 由栄様の香典返しとして
	3月18日	吉元 清子 様	100,000	南城市玉城字糸数	故夫 晃様の香典返しとして
	3月27日	玉城 光子 様	50,000	南城市大里字大城(真境名)	故夫 良清様の香典返しとして
	4月 1日	伊差川徳敏 様	30,000	南城市玉城字船越	故父 久徳様の香典返しとして
	4月 3日	吉田 秀子 様	50,000	南城市玉城字親慶原	故夫 繁様の香典返しとして
	4月 7日	湧上 優 様	80,000	南城市玉城字船越	故父 友雅様の香典返しとして
	4月20日	八幡 文子 様	100,000	南城市玉城字中山	故夫 繁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。

☆見学・体験大歓迎☆

南城市地域活動支援センター野の花

開所日：月～金曜日（土日、祝日、年末年始は休み）
時 間：午前8時30分～午後5時30分

地域活動支援センターとは・・・

利用者が気軽に集い過ごせる憩いの場として、希望に応じた活動を支援します。

対象者は・・・

市内在住で、障がい者（児）〈身体・知的・精神〉で日中の活動（行動）がおおむね自立している方です。

活動内容

・お菓子の袋詰め作業・手工芸・調理活動・ナイト活動・スポーツ活動・地域美化清掃

所在地：南城市大里字仲間 1124-1
問合せ：電話 880-0576

イオンタウン南城大里の寄付で子育てサロンのおもちゃ等の購入しました。子ども達は大喜びです。
ありがとうございました。



移動水族館が来た～！ 小谷園

平成27年3月28日(土)に特別養護老人ホーム小谷園に美ら海移動水族館がやってきました。水槽には18種類60匹の魚が太陽の光を受け優雅に泳ぎ、特養入所者、デイ利用者、家族、保育園児、地域の方、延300名が集まり小谷に現れた海の世界を楽しみました。



要予約

= 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？
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 予約：☎ 882-8861

- ・5月7日(木) 総合保健福祉センター(大里)
- ・5月21日(木) 知念社会福祉センター
- ・6月4日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ・6月18日(木) 福祉センター(玉城)





◆結婚して何年目ですか？

6年目です。

◆子育ての役割分担は？

特にありません。基本的には私(母親)がしていますが、休みの日は子ども達の遊び相手、オムツ変えにお風呂など何でも協力してくれ助かってます。

◆子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

特に下の子が生まれたときから、上の子が弟を溺愛し、抱っこしたり、チュウしたり、泣いたらすぐに飛んできて「大丈夫よ～」とあやしてくれて、小さいお母さんになっているのはとてもうれしい出来事です。

◆子育てで一番大事にしていることは？

子どもは親の背中を見て育つと思うので、自分自身がお手本になれる姿でいることを心がけています。まだまだ未熟なところもありますが、あいさつ、言葉づかい、人との接し方等ちゃんとした背中をみせてあげたいです。

◆わが子に願うことは？

人の気持ちがわかる優しい子になってほしいです。兄弟仲良く助け合って刺激あつて元気に育って欲しいと思います。

◆奥様からご主人に一言

毎日仕事で疲れている中で、子ども達とたくさん遊んでくれて、育児に家事と協力してくれて感謝しています。大変なこともあるけど、笑顔で育児ができているのは、父ちゃんのおかげです。ありがとう。

◆ご主人から奥様に一言

いつも家の中を明るくしてくれて感謝です。チビ2人を相手に毎日大変だろうけど、一緒に育児を楽しみましょう！

我が家の子育て

No.57

今回登場してくれたのは佐田ファミリーです。
2人のお子さんもわんぱく盛りかな？子ども達の
元気な声が聞こえてきそうですね。



さ だ ようすけ なつこ
佐 田 洋 介 奈 津 子
こたろう かいと
琥太郎(2歳) 海斗(7ヶ月)

知念字具志堅



今回は、動的ストレッチについてです。文字のように、動きながらのストレッチのことです。分かり易いイメージだと、ラジオ体操があげられます。
★動的ストレッチをする時：
★筋肉の温度を高める
★心拍数を上げるなどの身体変化が起こります。
★神経の働きを良くするように気をつけましょう。5回程度繰り返します。
3つの変化によって、傷害予防や、カラダが動かしやすくなったりなどの効果があります。
動的ストレッチは、朝やスポーツ前、運動前に行うことをオススメします。
首や肩周りを動かしましょう。デスクワークが多い方は、是非試して下さいね。

鼻から息を吸いながら肩を上にくめず。



① ゆっくり大きく頭を回します。カラダが動かないように気をつけましょう。5回程度繰り返します。

② 息を吐きながら、肩を元の位置に戻します。10回程度繰り返しましょう。



② めまいがする場合や首などに痛みがある場合は控えましょう。

編集後記

▼平成二十七年度は合併して十周年。あつという間に十年目を迎えた気がします。皆さんの十年はどうですか？
▼南城市社協では、十二月に「第三回南城市社会福祉大会」を開催します。社会福祉のためにご活躍いただきました皆様の表彰も予定しています。多くの皆様のご参加をお願いします。
▼さて、社協だよりの「我が家の子育て」コーナーでは、子育て中のママを中心に多くの親子に登場してもらいました。十年前・四歳だった子が中学生に十歳だった子は大人の仲間入り、そう考えると早いものですね。
▼次号から十年前の子育てで登場した家族に再度スポットをあてて振り返りたいと思います。楽しみにして下さい。

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