

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

NANJO CITY  
2015年11月号  
No. 60



知念地域



大里地域



佐敷地域



玉城地域



## 赤い羽根共同募金

じぶんの町を良くするしくみ。

「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日から全国一斉に始まりました。赤い羽根共同募金は、地域で暮らす誰もが「安心して暮らせるまちづくり」を応援し、住民主体の地域福祉活動を支援する財源としての役割を果たしています。今年も、10月1日より各地域の共同募金運営委員、民生委員・児童委員、福祉関係者等の奉仕員による「事業所まわり」を実施いたしました。店舗や事業所の皆様のご理解とご協力により多額な募金をいただきました。



# 社協役員・評議員改選

## 評議員 (第6期)

【任期：平成 27 年 8 月 1 日～平成 29 年 7 月 31 日】

- 評議員 新城 辰夫 佐敷地域区長会
- 評議員 島袋 朝久 知念地域区長会
- 評議員 砂川 均 玉城地域区長会
- 評議員 渡慶次 昇 大里地域区長会
- 評議員 金城 文雄 南城市老人クラブ連合会(佐敷)
- 評議員 古謝 景進 南城市老人クラブ連合会(知念)
- 評議員 比嘉 武 南城市老人クラブ連合会(大里)
- 評議員 大城 宏光 玉城民生委員児童委員協議会
- 評議員 前城 静一 知念民生委員児童委員協議会
- 評議員 玉城 恒夫 玉城民生委員児童委員協議会
- 評議員 知花 昌徳 南城市手をつなぐ育成会
- 評議員 屋比久 一男 南城市身体障がい者福祉協会
- 評議員 西 銘 常子 南城市精神療養者家族会
- 評議員 吉本 由美子 NPOわくわくふれんど
- 評議員 石原 亮栄 南城市青年連合会
- 評議員 上地 寿賀子 南城市母子寡婦福祉会
- 評議員 宮城 務 JAおきなわ佐敷支店
- 評議員 大湾 政松 南城市シルバー人材センター
- 評議員 當山 選也 小羊保育園
- 評議員 嶺井 利宣 南城市PTA連合会
- 評議員 比嘉 菊枝 音訳サークルアイアイおおざと
- 評議員 神谷 常直 南城市赤十字奉仕団
- 評議員 新垣 美津枝 南城市更生保護女性会
- 評議員 内間 学 知念漁業協同組合
- 評議員 兼島 景秀 南城市内小学校校長会
- 評議員 宮城 伸子 南城市内中学校校長会
- 評議員 城間 みゆき 南城市 社会福祉課
- 評議員 八幡 恭光 南城市 教育指導課



会 長 阿嘉広雄



副会長 呉屋善永

南城市社会福祉協議会の第5期役員・評議員の任期満了に伴い、改選が行なわれました。

理事の互選により、引き続き会長に阿嘉広雄氏、副会長に呉屋善永氏が再任されました。

## 役 員 (第6期)

【任期：平成 27 年 9 月 1 日～平成 29 年 8 月 31 日】

- 会 長 阿 嘉 広 雄 学識経験者
- 副会長 呉 屋 善 永 学識経験者
- 理 事 照 屋 盛 宏 学識経験者
- 理 事 玉代勢 兼 勇 学識経験者
- 理 事 玉 城 正 光 学識経験者
- 理 事 大 城 悟 南城市議会
- 理 事 中 本 安 照 南城市老人クラブ連合会
- 理 事 新 垣 節 南城市女性会
- 理 事 潮 平 隆 南城市商工会
- 理 事 屋 宜 哲 司 南城市教育委員会
- 理 事 金 城 定 雄 南城市民生委員児童委員連絡協議会
- 理 事 前 田 正 昭 障がい者支援施設 玉川園
- 理 事 津波古 充 仁 南城市福祉事務所
- 監 事 平 田 善 和 会計・経理経験者
- 監 事 前 川 清 社会福祉事業経験者

## 退任役員・評議員

退任役員・評議員の皆様大変お疲れ様でした

- 理 事／照喜名智 玉城孝 大城宏光
- 評議員／仲宗根正則 金城定雄 外間幸成 根間かほり
- 井上ひろみ 松村房子 運天貴也

## 赤い羽根共同募金 厚生労働大臣メッセージ伝達式



# ★ 第 3 回南城市社会福祉大会 ★

ふれ <sup>あい</sup>愛 ささえ <sup>あい</sup>愛 思い <sup>あい</sup>愛 ハート 心 育む南城市

日時：平成27年12月20日(日) 午前10時開会 (9時30分受付)

会場：南城市文化センター(シュガーホール)

内容：式典(表彰)及び福祉まつり

小さいお子様から中高年、高齢者の皆様までどの世代でも楽しめるように工夫しています。みんな誘って遊びに来てね～！メンソーリ

# ボランティアセンター情報

## 親子でちょボラ! ~ゴミ拾い~ 『バンビ保育園』の巻 9/12

バンビ保育園（安次富律子園長）で、『親子でちょボラ体験』が行われました。仕掛け人は、園の保護者会、子ども達が保護者と一緒になってゴミ拾いや園内美化活動を行いながら、ボランティアや環境問題を親子で考えるきっかけとなり、活動をとおして、普段はなかなか接する機会が少ない保護者同士の交流を目的として開催されました。ゴミ拾いを行った子ども達からは「このゴミ誰が捨てたんだー!」「はっしえ、ゴミはちゃんとゴミ箱に捨てればいいのによー」といった声が聞かれました。バンビ保育園の子ども達はきっと、ポイ捨てはしない大人になるでしょうね!



ちょボラ活動の後は  
流しそうめんを満喫

## 福祉講話「盲導犬と共に生きる」大里南小3年生対象に 10/15

大里南小の3年生は、総合的な学習の時間に「福祉」をテーマに学習に取り組んでいるそうです。

その中で今回は「盲導犬」について、勉強をしたいとボランティアセンターへ要望があり、10月15日に盲導犬普及協会の千住直広さんと、視覚に障がいをもつ山田末子さんと、山田さんのパートナーである盲導犬・ヤスミンの協力で「福祉講話」が実現できました。

講話の中では、山田さんとヤスミンの出会いから、普段の生活の様子など、多くのお話を聞くことができました。

お話を聞いた子ども達からは積極的に質問もあり、なかなか普段の生活では知ることのできない、障がいをもった方や盲導犬の生活を知る貴重な学習の機会になったことと思います。



## 台風第21号与那国町 災害義援金募集

平成27年9月28日に八重山地方に來襲した台風第21号は、与那国町を中心に甚大な被害をもたらし、多数の住民が継続的に救助を必要とする状態にあります。被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

このたび、南城市共同募金委員会では、被災された方々を支援するために義援金募集を行っております。皆さまの温かいご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

**受付期間**：10月6日（火）～11月30日（月）

## ご存知ですか？ ボランティア活動保険

～安心してボランティア活動するには～

日頃ボランティア活動をされてる皆様へ無償のボランティア活動中におこる様々な事故に対する備えとして「ボランティア活動保険」への加入をお勧めしています。この保険は活動中の事故によるケガや損害賠償責任を補償します。

南城市ボランティアセンターへ登録したボランティア個人や団体が対象となり、一人の年間保険料は基本タイプ300円からです。お気軽に南城市ボランティアセンターまでお尋ね下さい。電話：882-8861（佐久間）

## 平成 27 年度 社 協 会 員 加 入 報 告

平成 27 年 10 月 23 日現在

会員の種類	加入世帯・口数	会費（実績）
戸別会員	6,904 世帯	3,452,000 円
賛助会員	465 名	465,000 円
団体会員	16 団体	80,000 円
施設会員	25 施設	185,000 円
特別会員	251 口	1,255,000 円
合 計		5,437,000 円

平成 27 年度社協会員募集にあたり多くの皆様にご協力賜り厚くお礼申し上げます。

ご協力いただきました会員の皆様の気持ちを大切に、南城市社協が実施する地域福祉活動事業の財源として有効に活用させていただきます。

今後ともご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。ありがとうございました。

※今年から自治会未加入世帯へポストイング方式で会員加入をお願いしています。ご理解とご協力をお願いします。

### ●戸別会員 3,452,000 円(6,904 世帯)

( 知念地域 573,500 円 1,147 世帯 )

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
志喜屋	181	90,500	安座真	122	61,000
山里	47	23,500	知名	175	87,500
具志堅	59	29,500	海野	91	45,500
知念	163	81,500	久原	107	53,500
吉富	52	26,000	久高	31	15,500
久手堅	83	41,500	県営知念団地	36	18,000

( 佐敷地域 909,000 円 1,818 世帯 )

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
津波古	402	201,000	外間	26	13,000
小谷	80	40,000	仲伊保	125	62,500
新里	152	76,000	富祖崎	83	41,500
兼久	112	56,000	新開	258	129,000
佐敷	163	81,500	つきしろ	60	30,000
手登根	147	73,500	新開第一団地	29	14,500
伊原	40	20,000	新開第二団地	41	20,500
屋比久	72	36,000	仲伊保団地	28	14,000

( 大里地域 1,193,500 円 2,387 世帯 )

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
西原	32	16,000	銭又	44	22,000
南風原	83	41,500	平川	83	41,500
平良	60	30,000	稲嶺	112	56,000
嶺井	124	62,000	グリーンタウン	288	144,000
嶺井団地	79	39,500	目取真	147	73,500
古堅	88	44,000	湧稲国	106	53,000
福原	95	47,500	大城	212	106,000
島袋	117	58,500	稲福	82	41,000
当間	163	81,500	真境名	62	31,000
仲程	137	68,500	大里第2団地	26	13,000
大里分譲住宅	30	15,000	ニュータウン	83	41,500
大里団地	4	2,000	第2グリーンタウン	82	41,000
高宮城	48	24,000			

( 玉城地域 775,500 円 1,551 世帯 )

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
親慶原	238	119,000	堀川	60	30,000
垣花	56	28,000	富里	70	35,000
仲村渠	65	32,500	富山	87	43,500
百名	154	77,000	屋嘉部	44	22,000
新原	32	16,000	糸数	125	62,500
玉城	61	30,500	喜良原	61	30,500
中山	33	16,500	愛地	129	64,500
奥武	163	81,500	前川	123	61,500
志堅原	50	25,000			

( その他 500 円 1 世帯 )

アパート名	加入世帯	金額 (円)
ブランドールソフィア	1	500

## 歳末たすけあい運動

あなたの真心♥あったか愛

南城市民の皆さま、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。

市民の皆さま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、あなたの善意と真心をお寄せ下さいますようお願いいたします。

一世帯あたり  
300円を目安に  
お願いいたします

平成 27 年度 目標額 : 2,800,000 円

実施期間 : 平成 27 年 12 月 1 日 ~ 31 日

受付窓口 : 沖縄県共同募金会 南城市共同募金委員会 (南城市社会福祉協議会)  
TEL 882-8861・946-2745

●賛助会員 465,000 円 (465 口)

単位：円

南 城 市 役 所	205,000	佐 敷 中 学 校	27,000	沖 縄 刑 務 所	5,000	南城市社協 非常勤職員	78,000
南 城 市 区 長 会	56,000	大 里 中 学 校	1,000	J A お き な わ 佐 敷 支 店	5,000	そ の 他	2,000
み どり 保 育 所	12,000	島 尻 消 防 ・ 清 掃 組 合	24,000				
知 念 幼 稚 園	2,000	農 業 委 員 会 互 助 会	22,000				
大 里 南 幼 稚 園	3,000	大 里 郵 便 局	5,000				
大 里 北 幼 稚 園	2,000	航 空 自 衛 隊 知 念 分 屯 基 地	5,000				
玉 城 幼 稚 園	6,000	陸 上 自 衛 隊 知 念 分 屯 地	5,000				



シーちゃん



フックン

●団体会員 80,000 円 (16 団体)

単位：円

南 城 市 商 工 会	5,000	南城市母子寡婦福祉会	5,000	知念民生委員児童委員協議会	5,000	J A お き な わ 知 念 支 店	5,000
南城市老人クラブ連合会	5,000	南城市身体障がい者福祉協会	5,000	玉城民生委員児童委員協議会	5,000	J A お き な わ 大 里 支 店	5,000
南城市手をつなぐ育成会	5,000	南 城 市 青 年 連 合 会	5,000	大里民生委員児童委員協議会	5,000	J A お き な わ 佐 敷 支 店	5,000
南 城 市 女 性 会	5,000	佐敷民生委員児童委員協議会	5,000	J A お き な わ 玉 城 支 店	5,000	知 念 漁 業 協 同 組 合	5,000

●施設会員 185,000 円 (25 施設)

単位：円

め ば え 保 育 園	10,000	あおぞら第2保育園	5,000	(株) 喜 楽	5,000	介護老人保健施設 真徳苑	10,000
め だ か 保 育 園	5,000	バンビ保育園	5,000	南 城 福 祉 会	5,000	障がい者支援施設 つきしろ学園	10,000
さ し き 保 育 園	5,000	以 和 貴 保 育 園	5,000	特別養護老人ホーム 東雲の丘	10,000	障がい者支援施設 玉川園	10,000
馬 天 保 育 園	5,000	知 念 あ さ ひ 保 育 園	5,000	特別養護老人ホーム 小谷園	10,000	障がい者支援施設 鶴生の叢	10,000
船 越 保 育 園	5,000	小 羊 保 育 園	5,000	特別養護老人ホーム しらゆりの園	10,000	介護老人保健施設 おおさと信和苑	10,000
あ お ぞ ら 保 育 園	5,000	(株)楽ワーク福祉作業所	5,000	特別養護老人ホーム 朝日の家	10,000	障 害 者 療 護 施 設 園 仁 愛 療 護 施 設 園	10,000
						児 童 養 護 施 設 島 添 の 丘	10,000

●特別会員 1,255,000 円 (事業所・篤志家 251 口)

単位：円

嶺 井 進 様	500,000	ト ー マ 産 業 (株)	10,000	(有) 金 城 印 刷	5,000	ア ト ー ル 歯 科	5,000
沖 縄 メ デ ィ カ ル 病 院	20,000	上 原 浩 一 司 法 書 士 事 務 所	10,000	(有) 西 原 農 園	5,000	パ イ オ ニ ア 消 毒	5,000
(株) 技 建	20,000	(有) ア ド ー ン 開 発	10,000	千 米 タ イ ヤ	5,000	親 ケ 原 給 油 所	5,000
(株) 工 マ オ	20,000	(有) 国 際 旅 行 社 南 部 観 光 セ ン タ ー	10,000	(有) 東 部 重 機	5,000	(有) フ タ バ 種 苗 卸 部	5,000
光 通 信 工 業 (株)	10,000	(有) チ ャ ー リ ー レ ス ト ラ ン	10,000	な ん じ ょ う 苑	5,000	東 洋 自 動 車 サ ー ビ ス	5,000
文 進 印 刷 (株)	10,000	(株) 芝 岩 エ ン ジ ニ ア リ ン グ	5,000	廣 企 画	5,000	ア イ リ ー ス	5,000
(株) 沖 縄 第 一 興 商 那 覇 支 店	10,000	(株) J A お き な わ S S	5,000	宮 城 1 級 建 築 士 事 務 所	5,000	(株) 沖 縄 県 食 肉 セ ン タ ー	5,000
(有) 光 和 エ ン ジ ニ ア リ ン グ	10,000	一 般 財 団 法 人 沖 縄 県 環 境 科 学 セ ン タ ー	5,000	具 志 堅 土 木	5,000	(有) 沖 縄 化 製 工 業	5,000
若 葉 印 刷	10,000	南 城 歯 科 ク リ ニ ッ ク	5,000	農 業 生 産 法 人 (株) 仲 善	5,000	(株) 国 際 事 務 機	5,000
(有) 愛 地 モ ー タ ー ス	10,000	(株) 沖 縄 工 設	5,000	仲 武 保 険 事 務 所	5,000	(有) 宮 大 産 業	5,000
(有) 新 垣 自 動 車 整 備 工 場	10,000	新 報 ト ラ ス ト (株)	5,000	(有) 大 満 土 建	5,000	島 尻 技 研	5,000
新 垣 事 務 機	10,000	(有) 樹 徳 苑	5,000	屋 比 久 建 築 設 計 室	5,000	カーメンテナンス百名	5,000
(有) 栄 開 発	10,000	タ ビ ッ ク 沖 縄 (株) ユ イ ン チ ホ テ ル 南 城	5,000	(有) サ ン 冷 熱	5,000	(有) つ つ み	5,000
大 里 総 合 建 材 (株)	10,000	(株) ナ カ モ ト	5,000	(株) 正 太 商 事 工 業	5,000	(株) 米 正 建 設	5,000
平 田 内 科 医 院	10,000	海 洋 産 業 (株)	5,000	(株) ア サ ヒ プ ラ ン ト	5,000	(有) モ ダ ン 広 告	5,000
(有) 徳 吉 組	10,000	(有) 南 米 自 動 車	5,000	(株) シ ル バ ー サ ー ビ ス 沖 縄	5,000	(有) デ ィ ー ・ ラ ン ド	5,000
旭 堂 商 事 (株)	10,000	(有) 海 西 工 業	5,000	琉 球 食 糧 (株)	5,000	金 城 里 美 様	5,000
み な み 野 ク リ ニ ッ ク	10,000	琉 球 銀 行 佐 敷 支 店	5,000	(有) あ か つ き 衛 生	5,000	城 間 勝 美 様	5,000
大 志 モ ー タ ー ス	10,000	一 般 財 団 法 人 沖 縄 県 公 衆 衛 生 協 会	5,000	き ゃ ん 司 法 書 士 事 務 所	5,000	照 喜 名 朝 武 様	5,000
(株) リ フ レ ッ シ ュ 沖 縄	10,000	(有) 大 城 プ ロ ッ ク 工 業	5,000	(株) 南 都	5,000	吉 田 勝 廣 様	5,000
(有) ユ ア ビ ス 測 量 設 計	10,000	(株) 大 悟 開 発	5,000	(有) 儀 武 組	5,000	當 眞 光 子 様	5,000
(有) ド リ ー ム 印 刷	10,000	沖 縄 綿 久 寝 具 (株)	5,000	(有) ア ト ム 印 刷	5,000	嶺 井 朗 様	5,000
(株) 盛 設 計	10,000	光 建 設 (株)	5,000	(株) J C C (百 名 伽 藍)	5,000	浦 崎 ハ ッ 子 様	5,000
第 一 建 設 (株)	10,000	(有) エ ー ス プ ロ ジ ェ ク ト	5,000	東 峰 自 動 車	5,000	比 嘉 久 美 様	5,000
(株) 東 部 電 気 土 木	10,000	(株) ニ ッ ク	5,000	(合 資) つ や げ ん	5,000	南 城 市 社 協 役 員	5,000
						南 城 市 社 協 職 員	85,000



ひろ子が行く!

# ふれあいミニデイ訪問記



南城市内で行われております、地域ふれあいミニデイサービスは、地域住民の方々が「元気で長生き」を合言葉に、健康づくり、生きがいづくりを目的として活動しています。そんな中、各字とも利用者とボランティアさんが、自分たちなりに出来るイベントなどを企画、実施しています。

ハイサ〜い！ 花城です。さて今回は、初めてミニデイサービスの時間帯を利用して「敬老会・誕生会・トーカチ祝い」に挑戦された地域を紹介します。皆さん芸達者が多く、プロも顔負けの腕前で、わたくし花城は出る幕がありませんでした。(笑)



字稲嶺



初の敬老会 & お誕生日会



初の「敬老会・お誕生日会」大成功\(^o^)/

字知念



左から宮城米子様、平良静子様



髷 トーカチ

「いちい いちい まいでん ちゃーがんじゅうしみそ〜ち! あやから〜ち きみそ〜り」

## なんじょう 元気 プロジェクト 65 便り

元気に開催している健康づくり教室。9月・10月で三つの教室が修了しました。どの教室も好評で、延長して欲しいとの声も多く聞かれました。そんな受講者の声をまとめてみました。



シニア健康塾(前期)



男塾(後期)



うえーきばる元気塾

### (男 塾)

- 健康を維持するためにはカラダを動かすことに努めることはわかっていたが、運動のやり方など教えてもらったのでとても勉強になった。今後も継続したい。
- 週1回の教室があったので、ほぼ毎日晩酌していたが、回数が減りました。

### (シニア健康塾)

- 食事と運動に積極的に取り組むことができました。体も心も元気になったようで、何事にも積極的に取り組むようになりました。



# ご寄付ありがとうございました

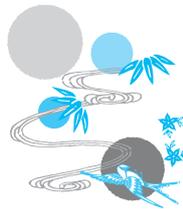


	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
一般寄付	10月9日	比嘉定志様	30,000	南城市玉城字親慶原	米寿祝いを記念して
	10月20日	金城博様	8,979	那覇市首里金城町	一般寄付金として
香典返し	8月28日	新垣直哉様	100,000	南城市知念字久手堅	故母 ヨシ様の香典返しとして
	8月31日	平田寛幸様	50,000	南城市佐敷字屋比久	故母 マキ様の香典返しとして
	9月10日	津波フミ様	50,000	南城市佐敷字佐敷	故夫 信一様の香典返しとして
	9月14日	知花昌善様	50,000	南城市玉城字愛地	故妻 美佐子様の香典返しとして
	9月16日	山内昌治様	100,000	南城市佐敷字伊原	故妻 末美様の香典返しとして
	9月28日	石原利秋様	50,000	南城市佐敷字新里	故母 トミ様の香典返しとして
	10月6日	糸数兼治様	30,000	南城市玉城字船越	故父 太吉様の香典返しとして
	10月7日	津波古貞子様	30,000	南城市玉城字奥武	故夫 新正様の香典返しとして
	10月7日	渡名喜みゆき様	50,000	南城市知念字安座真	故祖母 城間ツル様の香典返しとして
	10月14日	玉那覇実様	50,000	南城市大里字平良	故父 正義様の香典返しとして
	10月23日	宮城良雄様	50,000	南城市大里字稲嶺(グリーンタウン)	故妻 シズエ様の香典返しとして
	10月27日	瑞慶覧勲様	50,000	南城市大里字高平(銭又)	故母 ツル子様香典返しとして



比嘉定志 様(親慶原)

米ぬ高坂ん  
やしやしと登て  
花のかじまやん  
御願さびら



## 実習生からのメッセージ



今回の実習で、地域の現状と地域との繋がりの大切さを学ぶことができました。将来は社会福祉士として地域貢献、地域サポートしていきたいです。

沖縄国際大学 大城 真子

実習を通して色々な地域性を感じ、また社協の必要性を知りました。これから地域に貢献していきたいです。

沖縄大学 東風平 朝貴

実習を通し、社協の担う役割や地域福祉の必要性を学び、人の温かみを感じる事が出来ました。将来は福祉の分野で働きます。

沖縄国際大学 有馬 ちひろ

## B@BQで全員集合!

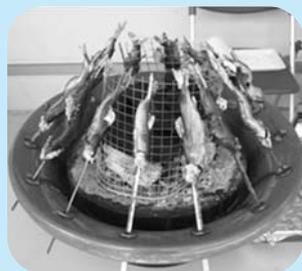
去る9月30日(水)に南城市地域活動支援センター野の花で合同交流会をおこないました。年々参加者も増え今年は利用者さんやご家族、関係者の方々約60名の方が参加してくださいました。

当日は厳しい暑さの中、BBQやカラオケ・軽スポーツなどもおこない賑やかな楽しい一日となりました。

また、ご家族の方から沖縄では珍しい山梨県で獲れた天然鮎とヒメマスを使った塩焼きや唐揚げのうれしい差し入れがあり、秋の味覚を堪能することができ例年とは一味違うものとなりました。



こちらはお肉を焼いてます。



七輪で本格的な塩焼き

## 要予約 = 法律相談(無料) =

時間：午後2時～午後4時

予約：☎ 882 - 8861

毎月2回(第1・第3 木曜日)開設

～直近の予定は下記のとおりです。～

- ・11月19日(木) 知念社会福祉センター
- ・12月3日(木) 老人福祉センター(佐敷)
- ・12月17日(木) 福祉センター(玉城)
- ・1月7日(木) 総合保健福祉センター(大里)

# 我が家の子育て

No.60

今回登場してくれたのは、久手堅の仲間ファミリー、文面からも素敵な家族の姿が見られますね。大きくなったね～!



平成19年7月当時



仲間 正浩(まさひろ)さん(父)  
京子(きょうこ)さん(母)

妙(たえ)さん 小6→大学1  
綺(あや)さん 小3→高2  
万珠(まんじゅ)さん 幼→中2  
倫山(りんざん)くん 1歳→小4

(知念字久手堅)



左からキャラ、チャーリー、ラブ

### ★この10年で変わったこと

知念に越してきて約9年、地域に溶け込み充実した生活を送っています。父は転職、子ども達は大きく成長し、長女は20歳、県外大学に進学し、次女は海外脱出計画中、三女は独特の感性で人を癒し、長男はサッカーにはまっています。

### ★子ども達から両親への一言

(妙) 高校から寮生活をしてきた私を、いつも笑顔で迎え、支えてくれてありがとう。

(綺) いつもありがとう!"Life is an adventure"

(万珠) 父母へ 楽しい話 ありがとう ~川柳~

(倫山) 母へ 毎日兄弟の世話をしてくれてどうもありがとう! おつかれ~

父へ お父さんいつも区長の仕事頑張ってるね~これからも頑張ってるね~



### ★両親から子ども達へ一言

(父)みんな、様々な経験を通して、広い視野、豊かな感性と思いやりをもち、様々なことにチャレンジして、自己実現をするだけでなく、周りの人にも役立ってほしいと思います。

(母)みんなの優しさと思いやりに、いつも感謝です。健康一番、自己選択・判断・決定のできる自立した人になって下さい。

少しずつ風が冷たく肌寒い季節になってきました。運動を行いやすい時期なので、少しずつカラダを動かしてみませんか?? 今回の動的ストレッチは、股関節周囲を刺激していきます。

日常生活やスポーツでも、股関節をより大きく動かすことができますと障害の予防になります。動きが硬くならないように日頃から意識して動かしてみましょ

健康運動指導士  
やまのこファミリー  
動的ストレッチ  
ゆーち④編



### 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



③ かかとを滑らせるようにカラダにかかとを近づけ膝を立てます。



① 片脚を伸ばします。(椅子に座った状態でも可能です) 脚に力を入れずに脱力します。



④ 膝を横に倒します。脚に力を入れずに脱力です。ゆっくりと①の形に戻ります。



② 膝を内側に向けるようにします。自然とつま先が内側を向きます。

①～④数回繰り返して、逆足も同様に行います。股関節痛や膝痛がある場合は、控えましょう。