

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



NANJO CITY

2016.9月号

No.65



# 社協だより



**はじける笑顔！元気の源** みなもと **子ども達との交流会！**

仲伊保ミニデイ



愛地ミニデイ



山里ミニデイ

## ～福祉の豆知識～

今年の敬老の日は9月19日(月)です。核家族化が進み祖父母と一緒に生活している世帯はかなり少なくなってきています。そのような時代だからこそ、子ども達にとっても、高齢者にとっても写真のような交流会は必要だと感じます。高齢者の皆さんも健康長寿を目指し日々頑張っています！いろんなこと教えてくれる知恵袋たくさん持っています。高齢者も子ども達も地域の宝物だと思います。

さて、問題です。南城市の高齢化率と少子化率は次のうちどれだと思いますか。

① 20.6%と16.2% ② 21.8%と16.5% ③ 17.3%と17.2% 答えは別のページにあるよ。

発行

社会福祉法人 南城市社会福祉協議会／南城市大里字仲間918番地

電話 882-8861・946-2745／FAX 882-8862／Eメール: info@nanjo-shakyo.com





# 暑～い夏の熱い体験!!

## 玉城中学校 ボランティア委員会



平成 28 年 8 月 2 日 (火)、つきしろ学園 (屋比久輝子園長) において、玉城中学校ボランティア委員会 11 名 (城間みなみ委員長) とつきしろ学園の皆さんが交流会を行いました!!

交流会では、「じゃんけん列車」「フルーツバスケット」のゲームで楽しく交流し仲良くなった後に、それぞれが出し物を披露しました。

中学生が披露した「ようかい体操」や「ソーラン節」には、入所者の方も一緒に踊るなどとても盛り上がりました♪

一方、つきしろ学園の皆さんは、華やかな衣装を身にまとい、やさしい音色にのせてフラダンスを披露しました。皆さんとても上手に踊っていて会場が癒されました☆

つきしろ学園の屋比久園長から「子ども達との交流の機会が少ないので今回の交流会をとても楽しみにしていました。来てくれてありがとうございます」とお礼の言葉がありました。

ボランティア委員会の城間委員長は「最初は緊張していたけれど、皆さんと一緒にゲームして仲良くなれた♪

その後は、楽しく交流できた！」又、副委員長の知念泉羽さんは「障がいをもった方々と、どう接したらいいのか分からなかったけど、交流してみて自分達と何も変わらないと分かった。また、明るく話しかけてくれて楽しく交流できた！」との声が聞かれました。

つきしろ学園の皆さんは「また遊びに来てね～」と笑顔で話しながら中学生と握手を交わし、最後まで笑顔が絶えない暑い夏の熱い体験になりました!!



### 大学生や学習支援経験者ボランティア募集

#### ほっとハウスひまわり



子ども達が遊び、学習支援、食事などをとおして楽しく、安心して過ごす居場所  
<実施日> 火・木・土曜日 (祝日除く)  
<場 所> ひまわり児童館 (佐敷)  
<時 間> 16 時 30 分 ~ 20 時



平成 28 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!



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 11 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 11 事業（総額 2,250,000 円）を決定しました。

8 月 12 日には、採択された各団体へ採択書の交付を阿嘉社協会長より行いました。



赤い羽根募金配分金・社協会費を浄財としています。

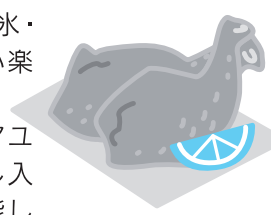
| No.  | 団体名            | 提案事業名                           | 決定助成額     | 主な内容 |
|------|----------------|---------------------------------|-----------|------|
| 1    | 佐敷自治会          | 佐敷公民館 手すり整備                     | 50,000    |      |
| 2    | つきしろ自治会        | 『友愛の里つきしろ』冷房機器設置                | 203,000   |      |
| 3    | 堀川区自治会         | いちゃりばフッチャー三世代交流                 | 196,000   |      |
| 4    | 高宮城こども会        | わった〜シマ! 高宮城 (高宮城を知ろう!)          | 173,000   |      |
| 5    | 船越区 (絵本をつくろう会) | 地域の偉人を絵本で伝えよう                   | 200,000   |      |
| 6    | 親慶原区           | 親慶原区みんなの夏まつり復活                  | 250,000   |      |
| 7    | 目取真区           | ミニデイサービス利用者をより一層増やし活発化する為       | 250,000   |      |
| 8    | 富里区            | ミニデイサービス参加者の活性化                 | 228,000   |      |
| 9    | 平良区            | んな すどうてい もうい遊ばな (区民揃って踊り歌い楽しもう) | 200,000   |      |
| 10   | 喜良原自治会         | きらきら喜良原、きらパルーンゲーム大会             | 250,000   |      |
| 11   | 仲伊保自治会         | カラオケ機器購入                        | 250,000   |      |
| 助成総額 |                |                                 | 2,250,000 |      |

野の花 BBQ交流会

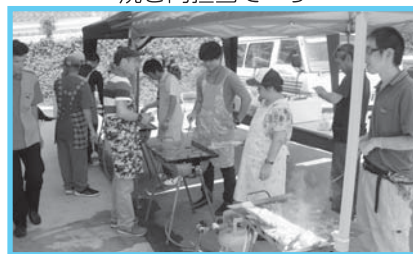
去る 7 月 25 日 (月) に南城市地域活動支援センター野の花にて家族会との合同 BBQ 交流会を行いました。利用者やご家族の他に、行政や関係機関の方々含め 69 名の参加がありました。

7 月の夏真っ盛りの中、BBQ やかき氷・カラオケ・お楽しみ抽選会などを行い楽しい夏の思い出になりました。

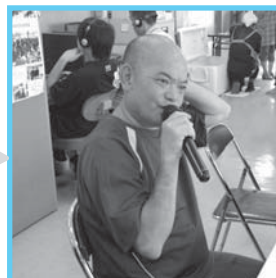
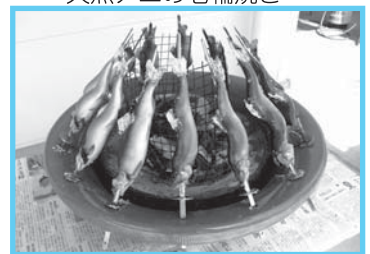
また、今年もご家族の方から天然アユとヒメマスの塩焼きやから揚げの差し入れがあり、沖縄では珍しい味覚を堪能しました。



焼き肉担当で〜す



天然アユの七輪焼き



カラオケも楽しみました





# ボランティアセンター情報



## 旧 盆前お掃除ボランティア



シルバー人材センター



旧盆を少しでも気持ちよく迎えてもらおうと、市内の独居高齢者や独居障がい者宅などを対象とした「旧盆お掃除ボランティア」が行われました。

各世帯とも非常にきれいになり、気持ちよく旧盆を迎えられると感謝の声が聞かれました。

ご協力いただきました皆様に心より感謝申し上げます。

また、親慶原青年OB会では自分でボランティア清掃を実施。同地区の一人暮らしのお年寄りの屋敷で草刈りや木の伐採に汗を流しました。



商工会青年部



青年連合OB会



親慶原青年OB会



青年連合会

## ペットボトルキャップ回収式 & 表彰式

### 《佐敷中学校》

イオンタウン南城大里において、佐敷中学校の生徒が集めたペットボトルキャップの回収式&表彰式がありました。なんと集めたキャップの重さは32キロ!!

回収したペットボトルキャップは、リサイクル業者に買い取っていただき、イオンタウン南城大里より、国際支援団体に寄付され、ワクチンや栄養給食、文房具として海外の子ども達の支援に活用されます。ボランティア委員会の津覇聖羅さんは、「最初は何故キャップで、子ども達が救えるのかな?と置いていたけど、キャップをお金に換えることができると知り、スゴイなと思った。『チリも積もれば山となる』とはこのことだなと感じました。」と地道ではあるが、貴重な活動であることを体験したようです。



佐敷中学校の皆さん  
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 **7,513,000** 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



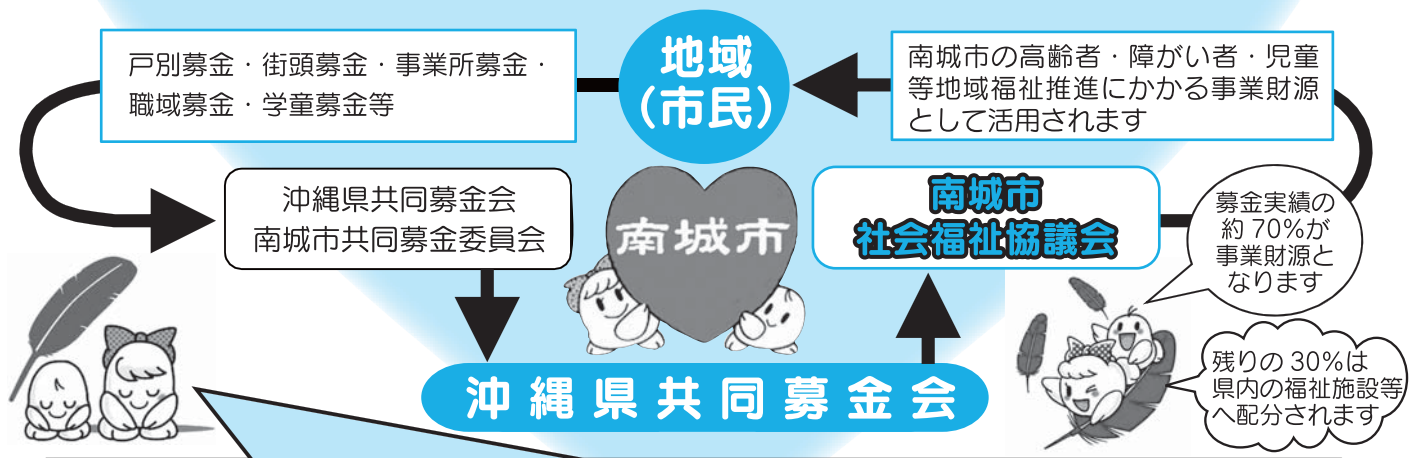
フックン、シーちゃん  
助成事業(※フェンス設置)



ボランティア活動推進校



子育てサロン



地域の皆様のご理解とご協力をお願いします！

## 『シニア健康塾』受講生 大募集!!

健康づくりのための運動教室を開催します。基本的な運動から始めたいあなた！ 最近お腹まわりが気になるなあって方、奮ってご応募下さい。

**対象者**：おおむね65歳～75歳の運動制限のない方

**期間**：平成28年度 10月～3月

**開催日**：毎月第1・3週目の土曜日

**時間**：9:30～12:00 (全10回)

**開催場所**：老人福祉センター (佐敷)

**利用料**：無料

**申込期間**：9月1日～9月23日

※定員：15名 定員に達し次第、締め切りとなります。

内容：筋力トレーニング・ストレッチ・ウォーキング・体力測定・健康講義など

**お問い合わせ**：南城市社会福祉協議会 (882-8639) 担当：野原・金城



# ふれあいミニデイ訪問記

～姉妹の巻～

(安座真)



こんにちは、花城です。皆さ～ん、夏バテしてませんか～？ 夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと、つつい麺類など簡単な食事で済ませたり、冷たい飲み物をたくさん摂ったりしまいがち。気を付けましょうね(^\_^)☆ 最近では、各自で水筒を持ってミニデイに参加される方も増え、水分補給の重要性が根付きそうです。(嬉しいことです)

さて今回はミニデイ訪問だけでなく、がんじゅう教室での心温まる出来事もご紹介させて頂きま～す♡

## すごいね！



「福祉大会にて優良地域福祉活動個人の部で表彰」  
屋比久ヨシ子さん 屋比久春子さん

### ☆ご姉妹でやりがいを感じている事はありますか？

「世や捨てていん 身や捨ていんな」と幼い頃から姑が話されていた言葉を今でも大切に心掛けているご姉妹。お二人は安座真区のミニデイを立ち上げた当初から地域のボランティアとして生きがいづくりに励んでおり、やりがいを感じているそうです。

### ☆お二人にとってミニデイとは？(魅力は)

家から一歩出る事で社会勉強にもなるし、知念村時代に旧大里字湧稲園ミニデイと交流した事も懐かしい思い出。ミニデイに参加しなければ他の地域とふれあう機会もないのでミニデイに参加して良かった。

### ☆お二人の仲は、若い頃と今とではいかがでしょうか？

仲良いですよ～♡ お互いの事を常に気にかけてます。以前、ハワイ移民 100 周年にて区の伝統芸能が披露されると聞き、姉と一緒に旅行を兼ねてハワイへ行きました。

## 地域ふれあいミニデイサービス事業

祝

64ヶ所目の開催地 『嶺井団地』



4月～6月の3カ月間、短期運動教室『嶺井団地元気塾』を実施し、久しぶりにみんな集まったことで、「これで解散するのはもったいない、継続したい!」という地域の要望を自治会長さんが取りまとめ、ミニデイサービス事業という形で、地域の方が集まる場として、スタートしました。

活動日：毎月第1・3月曜日  
時間帯：午前10時～正午  
場 所：大里北児童館

## ひ孫ちゃんも一緒に「はいチーズ!」



新里ハルさん(84歳)を囲み 左上から孫のリュウトさんとサチさん 左下 ひ孫のモモエちゃんと娘のミユキさん

## ～玉城がんじゅう教室～

\*玉城がんじゅう教室(月・火・木曜日開催)にて、利用者の(糸数区在)新里ハルさんと娘・孫・ひ孫さんと4世代が揃ったところを記念撮影。ハルさんが「がんじゅう教室」でどのように過ごしているのか様子を見に来たそうです。赤ちゃんをあやす声や笑顔が溢れ、いつものがんじゅう教室とはまた違ったほんわかした雰囲気、ハルさんも大変喜んでいました。孫のサチさんからは、「ハルおばあちゃんがこれからも元気で長生きしてほしい」とまさに願寿(がんじゅう)を実感した1日となりました。

\*ハルさんが独居ということもあり、心配で年1回の休みには沖繩に帰ってきているそうです。



Face book もチェックしてみてくださいね。 いいね!





# ご寄付ありがとうございました。



| 一般寄付 | 日付    | 寄付者ご芳名    | 金額(円)   | 住 所       | 摘 要          |
|------|-------|-----------|---------|-----------|--------------|
|      | 6月28日 | オパス株式会社   | 300,000 | 浦添市前田     | 一般寄付金        |
|      | 8月3日  | 光南建設株式会社  | 300,000 | 宜野湾市宜野湾   | 一般寄付金        |
| 香典返し | 日付    | 寄付者ご芳名    | 金額(円)   | 住 所       | 摘 要          |
|      | 6月28日 | 大 湾 ヨ シ 様 | 100,000 | 南城市玉城字親慶原 | 故夫 政秋様の香典返し  |
|      | 7月6日  | 志喜屋 幸子様   | 30,000  | 南城市知念字久手堅 | 故夫 正光様の香典返し  |
|      | 7月11日 | 安座間 ヒロ子様  | 30,000  | 南城市玉城字愛地  | 故夫 正喜様の香典返し  |
|      | 7月15日 | 玉 木 勇 様   | 100,000 | 南城市大里字大城  | 故妻 啓子様香典返し   |
|      | 7月20日 | 運 天 ツル子様  | 100,000 | 南城市知念字海野  | 故夫 先正様の香典返し  |
|      | 7月29日 | 仲 里 綾 子様  | 50,000  | 南城市大里字稲嶺  | 故夫 直樹様の香典返し  |
|      | 7月29日 | 山 田 勝 子様  | 100,000 | 南城市佐敷字仲伊保 | 故夫 和夫様の香典返し  |
|      | 8月19日 | 安次富 勲 様   | 50,000  | 南城市玉城字奥武  | 故母 美佐江様の香典返し |



オパス(株)常務取締役役與那嶺泰輔様より社会福祉のために活用して下さいと 30 万円の寄付を頂きました。



佐敷出身の光南建設(株)津波克守社長より地域福祉に役立てて下さいと昨年引き続き 30 万円の寄付を頂きました。



玉城出身の嶺井進様(嶺井病院院長)より今年も社協特別会員として 100 口の加入を頂きました。

## 障がい者ふれあい交流会

第7回南城市障がい者ふれあい交流会が7月15日、大里農村環境改善センターで開催されました。

市内の障がい者団体が一堂に会し、年1回スポーツを通して交流を深めるもので、当事者や家族に民生委員等の関係団体も加わり総勢170名が参加しました。どのチームも優勝目指し予選リーグ、決勝トーナメントと白熱した戦いでしたが、最後まで和やかな雰囲気の中大会を思う存分楽しんでいました。優勝は南城福祉会ひまわりチームでした。尚、今年も市内の企業から多くの賞品の寄贈がありました。ありがとうございました。

### 〈協賛企業〉

イオンタウン南城大里・マックスバリュ南城大里店・ふく薬品南城大里店  
・JAおきなわ大里支店・アトール大里店・ドラックセガミ大里店・国際事務機



佐敷中学校より「熊本・大分地震義援金」17,728円を寄付。



那覇市垣花奉頌会様 車イス寄贈。



三角ボード競技風景



南城福祉会ひまわりチーム(1位)

## 介護職員 募集中!

高齢者を介護する現場で一緒に働いてみませんか? 興味のある方はお電話下さい。 連絡先:946-1164(城間)

職場見学も可能です。

## 〜法律相談〜 要予約(882-8008)

開設時間:午後2時~4時  
受付件数:1日4件まで(1件30分)

9/18(日) 大里・10/6(木) 佐敷  
10/20(木) 大里・11/2(水) 佐敷



食料品 受付中!

南城市社会福祉協議会では、何らかの事情により生活が困窮している世帯の皆様へ提供できる食料品を随時受け付けています。ただし賞味期限が2ヶ月以上あるものに限りです。

連絡先 882-8861





# 我が家の子育て

NO.65



親川 鑑 明香

心乃 (12歳) 菜奈 (8歳) 幸芽 (8歳) 月華 (10ヶ月)  
(大里字高平)

### 子育ての役割分担は？

できる人ができる事をするという感じで特に決めてはいません。子ども達の部活のこと、一番下の子のお風呂は主人が積極的にしてくれます。

### 子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

子ども達はいつも文句を言ったり、ケンカが多いのですが、弟がからかわれるとお姉ちゃんがかばったり、おやつも姉・弟の分を確保したり(笑)お互いに思いあっているんだとホッとしています。

### 子育てで一番大事にしていることは？

子ども達には、常に感謝の気持ちをもってほしいので、日頃から小さなことでも「〇〇してくれてありがたいね～」と声かけをしています。

### 我が子に願うことは？

健康第一!!元気があればなんでもできる!ごはんいっぱい食べてのびのび育ってね~!

### 奥様からご主人に一言

あなたの優しく感謝の言葉で癒されます。これからも家族を支えられるように頑張るのでよろしくね。

### ご主人から一言

家事、子育て、仕事といつもみんなの為に頑張っている妻へとても感謝しています。いつもありがとう!

健康運動指導士

さとしのワンポイント

## トレーニング

~ 外に出て運動しよう  
③みーち 編 ~



今年度3回目の外での運動編は、佐敷の新開公園に足を運びました。この日はとても天気が良く、ノルディックウォーキングをしている方もいました。海の香りが運動意欲を高め、前向きな気持ちにさせてくれます。皆さんのウォーキングコースの一つとしてオススメします。

今回の運動器具の紹介は、「ツイスター」です。足元に円盤の台があり、その台がクルクルと回るようになっていきます。その回るのを利用して、背骨の動きを良くするエクササイズと股関節の動きを良くするエクササイズのご紹介を致します。

### 股関節の動き改善エクササイズ



片脚を台に乗せ、つま先をまっすぐ向けます。股関節を内側に回します。

### 背骨の動き改善エクササイズ



バイクに乗るようにグリップを掴み、台に立ちます。胸からは動かさずに、ゆっくりと胸から下を動かすようにします。



①と同じように、片脚を乗せます。股関節を外側に回します。膝とつま先の向きは同じになります。

10~20回程度繰り返します。  
痛みや運動制限がある方は、控えましょう。

### 編集後記

▽オリンピック・申子園と日本中が熱く燃えた夏でした。目標を高くもち、それを達成するために突き進む姿は本当に素敵です。  
▽夢中になれるものがあるのはとても幸せなことだと思います。それが仕事であれば尚更、目標に向かい頑張れると思います。  
▽一般的に福祉の仕事は「忙しい」きたない「きつい」の3Kだといわれています。いえいえ、あまり良くないイメージがあるようではありません。  
▽そこで、「感動」「共感」「感謝」という前向きな3Kに変えようという考えがあります。  
▽そのイメージを浸透させるには、福祉の分野で働く仲間が笑顔でイキイキと働く姿を多くの皆さんに見てもらいたい。一番なのかもしれないね(津波)

### 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