

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

2016.11 月号

No.66



社協だより

走った! 投げた! つないだ!



第52回沖縄県身体障害者スポーツ大会
平成28年10月8日(土)



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 / F A X 882-8862 / Eメール: info@nanjo-shakyo.com

あなたの善意は
身近なところで役立っています

フックン・シーちゃん
地域福祉活動助成金

親慶原「みんなの夏まつり」

今回、本助成事業を活用して「親慶原みんなの夏まつり」を開催することができました。

事業の内容を記載した「うちわ」を、各世帯及び自治会に加入していない世帯についても青年会OB会により配付しました。子ども向けの企画、老人会、女性会、青年会がそれぞれの余興を披露し、また、各世代から募ったカラオケ大会、親父バンドの演奏等を実施し、世代間交流ができました。普段なかなか顔を合わす機会の少ない人々が出会い、語らい、地域福祉の基盤となる絆を強化することができました。

夏まつりをより良くするため、執行部、女性会、老人会、青年会OB会、青年会とのコミュニケーションの機会が増え、これからも継続的なまちづくりにかかせない繋がりができました。ありがとうございました。



子どもからお年寄りまで交流を深める



おどるシンカヌチャー

佐 敷 「公民館に手すり」



階段に手すりを設置

佐敷公民館では、ミニデイ等で多くのお年寄りが利用していますが、駐車場に抜ける階段に手すりがなく危険でしたが、今回の「フックン・シーちゃん地域福祉活動助成金」で手すりを設置することが出来ました。体が不自由な方やお年寄りが公民館を利用しやすくなり、今後の字事業にも多くの方々が参加出来ます。ありがとうございました。

根 金 配 分 金
羽 募 協 会 費
赤 社 充 当 事 業



第 59 回 沖縄県社会福祉大会

この度、永年の福祉活動が評価され下記の個人・団体が受章されました。誠にありがとうございます。これからも地域福祉のため、ご活躍されることを心よりお祈りいたします。

【民生委員児童委員永年勤続表彰】

【優良ボランティア団体】
県知事顕彰



屋我和子様
(知名)



上原ツル子様
(平川)



音訳サークル
アイアイおおぞと
会長 比嘉菊枝様



音訳ボランティア
サークルさしきVH
会長 村田様

第 52 回
沖縄県身体障害者スポーツ大会

陸上競技、フライングディスク競技 結果(敬称省略)



メダル (4 個) 屋比久一男、我喜屋修比嘉良幸、屋嘉部忠治



メダル (4 個) 宮城明、真栄城守 普天間洋子、城間清一



メダル (3 個) 比嘉兼次、新垣信正 當銘由隆

メダル獲得おめでとうございます。惜しくもメダルに届かなかった皆さんも大変お疲れ様でした。

ボランティアセンター情報



年末お掃除ボランティア募集

新年を気持ちよく迎えてもらうために、近くに身内がない独居の高齢者世帯や障がい者世帯などで掃除が厳しい世帯を対象にボランティアの協力を得て、庭掃除を行います。

期 日：12月11日(日)

時 間：9:00～13:00 (活動内容によって時間延長もあります)

場 所：市内

内 容：屋敷内の草刈、軽度の樹木の伐採など

備 考：カマや軍手等は持参をお願いします。活動に際して、ボランティア保険へ加入してもらいます(平成29年3月末300円～)

※ボランティアできる方は南城市社協ボランティアセンターまでご連絡下さい。

久高小学校福祉講話・高齢者疑似体験

久高小学校(石川博勝校長)が総合的な学習の時間に、「福祉とは」の講話と高齢者疑似体験を行いました。講師は、県社協介護実習・普及センターの宮城栄子氏を迎え、多くの高齢者が生活する久高島の子ども達に、高齢者の疑似体験をすることで、島のお年寄りに対する気持ちや接し方について学んでもらいました。実際に、視野が狭くなるメガネや重りを入れた上着、関節を曲がりにくくする装具などを装着して、高齢者の動きを体感しました。

体験した児童からは、「地域のおじいちゃん、おばあちゃんに優しくしようと思った。」「おじいちゃん、おばあちゃんは畑仕事とかしててすごい!」などの感想が聞かれました。



音訳ボランティア募集

音訳ボランティアとは、広報紙などの文字や文章また写真等を、“音声に訳して”カセットテープやCDに録音し視覚に障がいのある方や文字が読みにくい方々へ情報を伝えるボランティアです。

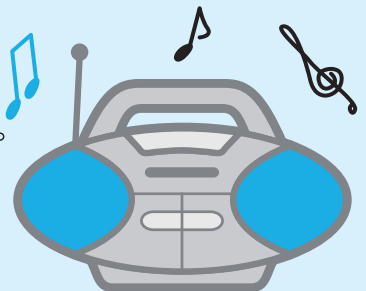
☆南城市内の音訳サークルが音訳しているのは…

「南城市社協だより」「広報なんじょう」「議会だより」「アイアイのほっとたいむ」等

※「アイアイのほっとたいむ」は、書物や新聞の記事などが音訳されています。

☆音訳CD・テープを作成しているのは…

「音訳ボランティアサークル さしきVH」「音訳サークル アイアイおおざと」のボランティアの皆さんです!



上記サークルで、一緒に活動するメンバーを募集しています!!音訳に興味のある方、実際に音訳を聞いてみたい方は南城市社協ボランティアセンターまでご連絡下さい(^_^)!

平成28年度 社協会員加入報告

平成 28 年 10 月 25 日 現在



シーちゃん

会員の種類	今年度加入実績	
戸別会員	7,182 世帯	3,590,500 円
賛助会員	494 名	494,000 円
団体会員	17 団体	85,000 円
施設会員	26 施設	190,000 円
特別会員	266 □	1,330,000 円
合計		5,689,500 円



フックン

●戸別会員 3,590,500 円(7,182 世帯)

(知念地域 559,600 円 1,120 世帯)

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
志喜屋	173	86,500	安座真	142	71,000
山里	48	23,800	知名	180	90,000
具志堅	52	26,000	海野	87	43,800
知念	145	72,600	久原	119	59,500
吉富	51	25,500	久高	36	18,000
久手堅	54	26,400	県営知念団地	33	16,500

(佐敷地域 969,000 円 1,938 世帯)

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
津波古	462	231,000	外間	28	14,000
小谷	89	44,500	仲伊保	138	69,000
新里	163	81,500	富祖崎	87	43,500
兼久	112	56,000	新開	242	121,000
佐敷	172	86,000	つきしろ	60	30,000
手登根	172	86,000	新開第一団地	40	20,000
伊原	46	23,000	新開第二団地	39	19,500
屋比久	71	35,500	仲伊保団地	17	8,500

(玉城地域 903,500 円 1,807 世帯)

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
親慶原	221	110,500	富里	71	35,500
垣花	56	28,000	當山	85	42,500
仲村渠	65	32,500	屋嘉部	34	17,000
百名	161	80,500	糸数	129	64,500
新原	35	17,500	喜良原	58	29,000
玉城	57	28,500	船越	249	124,500
中山	36	18,000	前川	189	94,500
奥武	155	77,500	愛地	115	57,500
志堅原	30	15,000	百名団地	1	500
堀川	60	30,000			

(大里地域 1,158,400 円 2,317 世帯)

字 名	加入世帯	金額 (円)	字 名	加入世帯	金額 (円)
南風原	86	43,000	稲嶺	140	70,000
平良	53	26,500	大里グリーンタウン	283	141,500
嶺井	122	61,000	第2大里グリーンタウン	13	6,500
嶺井団地	88	44,000	目取真	145	72,500
古堅	86	43,000	湧稲国	110	55,000
福原	97	48,500	大城	201	100,500
島袋	120	60,000	稲福	68	34,000
当間	172	86,000	真境名	64	32,000
仲程	126	63,000	大里団地分譲	33	16,500
高宮城	48	24,000	大里ニュータウン	102	50,900
銭又	45	22,500	大里第2団地	32	16,000
平川	83	41,500			

歳末たすけあい運動

まごころ あい
あなたの真心 ♥ あったか愛

平成 28 年度 目標額 : 2,500,000 円
実施期間 : 平成 28 年 12 月 1 日 ~ 31 日

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。

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。



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 494,000 円 (494 口)

単位：円

南 城 市 役 所	237,000	佐 敷 幼 稚 園	2,000	沖 縄 刑 務 所	4,000
島 尻 消 防 清 掃 組 合	32,000	玉 城 幼 稚 園	5,000	J A お き な わ 佐 敷 支 店	7,000
み どり 保 育 所	7,000	馬 天 小 学 校	2,000	南 城 市 区 長 会 (玉 城)	18,000
知 念 幼 稚 園	3,000	佐 敷 中 学 校	2,000	南 城 市 区 長 会 (大 里)	23,000
久 高 幼 稚 園	1,000	玉 城 中 学 校	22,000	南 城 市 区 長 会 (佐 敷)	16,000
大 里 南 幼 稚 園	2,000	知 念 小 学 校	6,000	農 業 委 員 会 互 助 会	11,000
大 里 北 幼 稚 園	2,000	大 里 郵 便 局	5,000	南 城 市 社 協 非 常 勤 職 員	87,000



●団体会員 85,000 円 (17 団体)

南 城 市 商 工 会	5,000	南 城 市 母 子 寡 婦 福 祉 会	5,000	南 城 市 シ ル バ ー 人 材 セ ン タ ー	5,000
南 城 市 老 人 ク ラ ブ 連 合 会	5,000	大 里 民 生 委 員 会 児 童 委 員 協 議 会	5,000	J A お き な わ 知 念 支 店	5,000
南 城 市 手 を つ な ぐ 育 成 会	5,000	知 念 民 生 委 員 会 児 童 委 員 協 議 会	5,000	J A お き な わ 大 里 支 店	5,000
南 城 市 女 性 会	5,000	玉 城 民 生 委 員 会 児 童 委 員 協 議 会	5,000	J A お き な わ 佐 敷 支 店	5,000
南 城 市 身 体 障 が い 者 福 祉 協 会	5,000	佐 敷 民 生 委 員 会 児 童 委 員 協 議 会	5,000	J A お き な わ 玉 城 支 店	5,000
				南 城 市 青 年 連 合 会	5,000
				南 城 市 知 念 漁 業 協 同 組 合	5,000

単位：円

●施設会員 190,000 円 (26 施設)

単位：円

特別養護老人ホーム 朝日の家	10,000	障害者支援施設 つきしろ学園	10,000	以 和 貴 保 育 園	5,000	ど ん ぐ り 保 育 園	5,000
特別養護老人ホーム しらゆりの園	10,000	障がい者支援施設 鶴生の叢	10,000	め だ か 保 育 園	5,000	船 越 保 育 園	5,000
特別養護老人ホーム 小谷園	10,000	介護老人保健施設 真徳苑	10,000	あ お そ ら 保 育 園	5,000	知 念 あ さ ひ 保 育 園	5,000
特別養護老人ホーム 東雲の丘	10,000	介護老人保健施設 おおさと信和苑	10,000	あ お そ ら 第 2 保 育 園	5,000	さ し き 保 育 園	5,000
児童養護施設 島添の丘	10,000	め ば え 保 育 園	10,000	株 喜 楽	5,000	馬 天 保 育 園	5,000
障害者療護施設 仁愛療護園	10,000	バ ン ビ 保 育 園	5,000	南 城 福 祉 会	5,000		
障がい者支援施設 玉川園	10,000	小 羊 保 育 園	5,000	株 楽 ワ ー ク 福 祉 作 業 所	5,000		

●特別会員 1,330,000 円 (業者・篤志家 266 口)

単位：円

嶺 井 進 様	500,000	医療法人みなみ野会 みなみ野クリニック	10,000	貝 志 堅 土 木	5,000	尙 海 西 工 業	5,000
株 技 建	20,000	株 沖 縄 県 食 肉 セ ン タ ー	5,000	株 二 ッ ク	5,000	宮 城 1 級 建 築 士 事 務 所	5,000
沖 縄 メ デ ィ カ ル 病 院	20,000	株 シ ル バ ー サ ー ビ ス 沖 縄	5,000	親 ケ 原 給 油 所	5,000	大 輪 モ ー タ ー サ ー ビ ス	5,000
株 エ マ オ	20,000	株 大 悟 開 発	5,000	尙 西 原 農 園	5,000	尙 沖 縄 化 製 工 業	5,000
ト ー マ 産 業 株	20,000	尙 あ か つ き 衛 生	5,000	パ イ オ ニ ア 消 毒	5,000	農 業 生 産 法 人 株 仲 善	5,000
株 東 部 電 気 土 木	10,000	尙 沖 縄 ビ ー ア ー ル 商 会	5,000	株 な か む ら 食 品	5,000	沖 縄 綿 久 寝 具 株	5,000
尙 ア ド ー ン 開 発	10,000	(一 財) 沖 縄 県 環 境 科 学 セ ン タ ー	5,000	仲 程 アルミ工業	5,000	千 栄 タ イ ヤ	5,000
尙 チャ ー リ ー レ ス ト ラ ン	10,000	尙 朝 日 印 刷	5,000	東 洋 自 動 車 サ ー ビ ス	5,000	株 ナ カ モ ト	5,000
尙 愛 地 モ ー タ ー ス	10,000	株 国 際 事 務 機	5,000	ル ビ 化 学 工 業 サ ー ビ ス カ ガ ラ 南 城 支 店	5,000	尙 ア ト ム 印 刷	5,000
尙 新 垣 自 動 車 整 備 工 場	10,000	尙 宮 大 産 業	5,000	株 正 太 商 事 工 業	5,000	医 療 法 人 愛 蘭 会 さ し き 歯 科	5,000
旭 堂 商 事 株	10,000	尙 フ タ バ 種 苗 卸 部	5,000	尙 秀 開 撥 工 業	5,000	株 J C C (百 名 伽 藍)	5,000
尙 光 和 エ ン ジ ニ ア リ ン グ	10,000	一 般 財 団 法 人 沖 縄 県 公 衆 衛 生 協 会	5,000	尙 サ ン 冷 熱	5,000	株 城 間 農 場	5,000
尙 南 栄 自 動 車	10,000	丸 正 自 動 車 整 備 工 場	5,000	尙 第 一 機 行	5,000	ア イ リ ー ス	5,000
文 進 印 刷 株	10,000	タ ビ ッ ク 沖 縄 株 ユ イ ン チ ホ テ ル 南 城	5,000	屋 比 久 建 築 設 計 室	5,000	畑 人 市	5,000
尙 徳 吉 組	10,000	尙 つ つ み	5,000	琉 球 銀 行 佐 敷 支 店	5,000	嶺 井 朗 様	5,000
株 リ フ レ ッ シ ュ 沖 縄	10,000	き ゃ ん 司 法 書 士 事 務 所	5,000	大 里 タ ク シ ー	5,000	當 真 光 子 様	5,000
第 一 建 設 株	10,000	仲 武 保 険 事 務 所	5,000	琉 球 食 糧 株	5,000	勢 理 客 徳 助 様	5,000
新 垣 事 務 機	10,000	海 洋 産 業 株	5,000	中 央 広 告	5,000	比 嘉 久 美 様	5,000
大 志 モ ー タ ー ス	10,000	丸 正 印 刷 株	5,000	廣 企 画	5,000	吉 田 勝 廣 様	5,000
医 療 法 人 み な み 耳 鼻 咽 喉 科 医 院	10,000	カ ー メ ン テ ナ ン ス 百 名	5,000	尙 比 嘉 重 機 リ ー ス	5,000	城 間 勝 美 様	5,000
尙 ド リ ー ム 印 刷	10,000	馬 天 自 動 車 学 校	5,000	尙 儀 武 組	5,000	金 城 里 美 様	5,000
大 里 総 合 建 材 株	10,000	南 城 つ は こ ク リ ニ ッ ク	5,000	光 建 設 株	5,000	照 喜 名 朝 武 様	5,000
上 原 浩 一 司 法 書 士 事 務 所	10,000	株 J A お き な わ S S	5,000	尙 金 城 印 刷	5,000	新 垣 幸 一 様	5,000
尙 若 葉 印 刷	10,000	株 芝 岩 エ ン ジ ニ ア リ ン グ	5,000	株 ア サ ヒ プ ラ ン ト	5,000	浦 崎 ハ ッ 子 様	5,000
平 田 内 科 医 院	10,000	株 沖 縄 工 設	5,000	尙 沖 縄 つ や げ ん	5,000	社 協 理 事 監 事	10,000
尙 デ ィ ー ラ ン ド	10,000	尙 東 部 重 機	5,000	イ オ ン タ ウ ン 株	5,000	社 協 職 員	85,000
尙 栄 開 発	10,000	ア サ ヒ オ リ オン 飲 料 株	5,000	尙 南 風 原 印 刷	5,000		
株 盛 設 計	10,000	尙 大 城 プ ロ ッ ク 工 業	5,000	南 城 歯 科 ク リ ニ ッ ク	5,000		
株 沖 縄 第 一 興 商 那 覇 支 店	10,000	尙 エ ー ス プ ロ ジ ェ ク ト	5,000	東 峰 自 動 車	5,000		



ふれあいミニデイ訪問記

今年は凄く暑い日が続き、「別れ寒一さ」は良く言うけど「別れ暑さ」ってもあるのかね〜?と地域で笑い話になる事もありました。(笑) こんにちは、花城です。さて今回のミニデイ訪問記は、地域で唯一の課題!!「男性の参加が少ないので増やしたい」です。佐数字小谷でも同じ悩みがありました。一つの取り組みをきっかけに参加者にも変化があったようです。ご紹介いたします♡

～ うくく^{んちゅ}人の良さ ～ (小谷民生委員 城間)

小谷自治会のミニデイサービス「ゆんたく会」がスタートして早15年余りになりますがその間、参加者は女性だけでした。高齢者の方々の参加が減っていく中で、世話人の玉城初子さんから、男性も一緒に参加したらと声が掛り、先輩方と相談する中「リッカーやってみよう」になった。早速呼びかけをしたが、男性のミニデイサービスへの参加は「男がマーイ^くるばせーとかモーエー^くないんなー」(男性がボール遊びとか踊りなんてできるかー)と言って潜在的な抵抗があり、結局、参加するようになるまでに半年かかりました。呼びかけ時には、自主的な活動にするため、民生委員、自治会長はサポート役に回り、自治会で信頼されている知念周徳氏に代表になっていただいた。「ドゥヌドゥやドゥしかわからんどう、ターガンカシーやならんどうー。(自分の体の調子は自分しかわからない。誰がも手助けはできないよ)まずは参加して見ようよ。」と呼びかけたところ、初回で男性15名が参加した。健康チェックから始まりゲームなどをして約2時間が終わった。「皆さんどうでしたか?」に「楽しかったさー」とか「上等ヤッサー、また次ん参加スサ」などと声が返ってくるようになりました。男性が参加するようになって2年半になります。今では、指導員さんのユーモアのある楽しい指導に魅了され、月2回のミニデイサービスが楽しみで毎回男女合わせて20名以上が参加しています。「次は、イチ ヤタガヤー」と声が掛るまでに定着しています。



*今では、男性の参加者も増え賑やかになり、それに伴い、更に女性の方が元気になっている。と相乗効果も表れているようです♡ 最高ですね(^_^)/

ミニデイ ～ 「ボランティア研修会」の巻～

8/22

日頃、地域ミニデイで活動されている市内全地域から135名のボランティアさんが参加しました。講師に、オフィス オキナワ エイチツープラス代表 平田大一氏を迎え「平田大一感動教室 地域は夢のびっくり箱!」をテーマに講話頂きました。休憩なしの2時間となりましたが、その時間を感じる事なく、あっという間のひと時でした。「想像をはるかに超え良かった」と喜びの声が聞かれ「今後の地域活動への活力となった」と話される方もいらっしゃいました。



老人福祉センター (佐敷) は大盛況



Face book もチェックしてみて下さいね。 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
	10月18日	屋宜宣一様	100,000	南城市玉城字前川	カジマヤー祝い記念寄付金
香典返し	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
	8月29日	吉田君江様	50,000	南城市佐敷字仲伊保	故夫 高德様の香典返し
	9月12日	西原義明様	30,000	南城市玉城字船越	故母 カメ様の香典返し
	9月14日	城間幸子様	50,000	南城市玉城字親慶原	故夫 盛助様の香典返し
	10月5日	儀間朝善様	100,000	南城市知念字知名	故妻 恵以子様の香典返し
	10月17日	山城輝子様	50,000	南城市佐敷字新開	故夫 孝正様の香典返し

尙三大食品（普天間邦光 代表取締役社長）から、鶏の丸焼き225羽の寄贈がありました。市内の母子世帯をはじめ福祉作業所等へ贈呈したところ、とても美味しく頂きましたと大変喜ばれました。あたたかい心遣いに感謝します。ありがとうございました。



感謝

180時間以上の 実習をとおして



普段できない経験や体験を学ばせていただき、地域福祉について理解が深まりました。今後さらに勉学に励みたいと思います。

沖縄大学 松本 弥生



社会福祉や地域住民との関わりの大切さを改めて実感し、授業だけでは伝わらない、人との絆を深く感じました。南城市民の方々に感謝します！

沖縄国際大学 赤嶺 優梨奈



3カ月の実習、大変お世話になりました。今後もこの経験を活かして、努力していきます。ありがとうございました。

沖縄国際大学 垣花 光輝



実習をとおして地域の高齢者や障がい者、児童との関わりや行政分野に触られたことは良い経験だったと思います。

沖縄大学 翁長 良弥

10/26

大里いきいきデイサービス カジマヤー祝い



家族も職員も皆で長寿をあやかりました

インフォメーション

★地域活動支援センター 南部地区合同福祉バザーを開催

日時：11月18日（金）10:30～16:00

場所：イオンタウン南城 大里店 1階フードコート前

★無料法律相談（要予約）電話：882-8008

日時●11月20日（日）大里 ●12月1日（木）佐敷

●12月15日（木）大里 ●1月5日（木）佐敷

14:00～16:00（1日4件まで受付）相談時間（30分）

★食料品受付中「もったいない」を「ありがとう」へ

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付しています。但し賞味期限が2ヶ月以上あるものに限りです。

連絡先：882-8861

よろしく
願います





我が家の子育て

NO.66



★結婚して何年目ですか？
10年目です。

★子育ての役割分担は？

ほとんどお母さんがやっていますが、お父さんはお休みの時などに、一緒に散歩をしたり、遊んでくれたりします。

★子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

子ども達が3人で相談して、「生まれてくる順番を決めた!」と話してくれた時です。仲良く遊んでいる姿を見ると、ついつい笑顔になります。

★子育てで一番大事にしていることは？

「おはようございます」「ありがとう!」など、普段のあいさつです。

★我が子に願うことは？

どんなにやんちゃをしてもいいので、人の気持ちの分かる、思いやりのある子に育てて欲しい。

★奥様からご主人に一言

いつもありがとう。いろんなハプニングがあり、にぎやかな我が家ですが、サポートよろしくお願ひします。

★ご主人から一言

家の事や、子ども達のことを任せきりにしていますが、いつも感謝しています。ありがとう。

花城正樹 久美子

さくら(8歳) くるみ(7歳) 琉斗(4歳)
(南城市玉城字愛地)

募集中

※「我が家の子育て」コーナーでは登場してくれるファミリーを募集しています。

子ども達のほのぼのしたエピソード紹介して下さい。自薦他薦大いに結構です。まずはご一報ください。詳しくは事務局まで電話:882-8861



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

④ゆーち 編～



10～20回程度繰返します。
腰痛などの痛みや動きに制限がある方は控えてください。

したっぱら腹筋エクササイズ



①
バーを掴み、仰向けになり、両脚をあげましょう。
リラックスしながら、呼吸を整えます。



②
下腹部を凹ますように、お尻を2～3cm上げます。
上半身の力を抜きましょう。
ゆっくりと①の姿勢に戻り、数回繰返します。

みそおち辺り腹筋エクササイズ



①
バーの下に足を置きます。
手は胸の前に置きましょう。
できるだけ、バーに足を当てないようにします。



②
息を吐きながら、上体を起こします。
肩が浮いたら、そこでキープします。
ゆっくりと①の姿勢に戻り、数回繰返します。

夜風もひんやりし、肌寒くなってきた今日この頃。体調は崩されてないでしょうか？
今回は、カラダもポカポカ温かくなり、カラダの気になる部分も引き締まるエクササイズをご紹介します。
運動前に筋力チェックをしてみよう。仰向けになり、ゴキブリが反対向きになるように足と手を上げ、そこからお腹

の力でチビ(お尻)をキュッと上げることができずか？
できなければ、筋力や機能が衰えている可能性があります。図のエクササイズを実施し、お腹の筋肉を刺激し、呼吸を整えます。血液循環もよくなり、カラダもポカポカになること間違いなし!

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

編集後記

▽十一月になり季節は秋、ようやく沖縄でも朝夕と過ごしやすくなった気がします。さて、今回表紙にも載っていますが、沖縄県身体障害者スポーツ大会に係員として十数年振りに参加させて頂きました。
▽それぞれの選手が、障害をもつとせず、持っている力を発揮し、躍動する姿に感動し、勇気を貰いました。
▽今年の秋こそ、メタボなお腹を減らすため体を動かそうと誓った日でした。
▽芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋、みなさんは、どの秋を楽しみますか？
思い当たった吉日と言います。できることから始めませんか？
(津波)