



お世話だより

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

2017.1月号

No.67

めざせ！

健康長寿

日本は世界に名だたる長寿国ですが、年をとってもビッシリしている**健康長寿**の人はそんなに多くはないようです。**健康長寿**とは、ただ長生きするだけでなく、亡くなる直前まで元気に活動することだと言われています。**健康長寿**を目指すために良いとされていることはどんなことでしょうか。

①禁煙 ②栄養バランスの良い食事 ③適度な運動を習慣化する ④お酒は適量 ⑤充分な休養とストレッチは大切なこと ⑥生活リズムを整える ⑦朝食はきちんととる さて、あなたはいくつ実践できていますか。皆さんで、**健康長寿**な南城市を目指しましょう！

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-shakya.com

新年のごあいさつ



南城市社会福祉協議会
会長 阿嘉 広雄

明けましておめでとうございます。
年頭にあたり謹んで新春のお慶びを申し上げます。

旧年中は、本会の事業推進並びに会員会費や赤い羽根共同募金、
歳末たすけあい募金などの募金活動に市民の皆様をはじめ区長・自治会長、
民生委員・児童委員、企業・団体、ボランティア、社会福祉関係者等の絶大
なるご支援、ご協力を賜り衷心より深く感謝申し上げます。

さて、急速な少子高齢化の進行や核家族化、地域社会を取り巻く環境の変化や地域における連帯意
識の希薄化などにより、これまでの公的な福祉サービスだけでは対応できない地域の様々な福祉課題
や生活課題が多様化・複雑化しています。

このような状況の中、誰もが安心して暮らすことができる「福祉のまちづくり」を使命とする社
協には、こうした地域社会の様々な福祉課題に対応できるよう、市民の皆様や自治会、関係機関・団
体等との連携を図りながら、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指し、
役職員一丸となって地域福祉の向上に努めてまいります。

結びに、市民の皆様にとりまして幸多い年でありますよう心からご祈念申し上げ、新年のごあいさ
つといたします。

呉屋清徳氏

「沖縄県功労者表彰」を受賞

南城市大里字古堅（福原
区）出身の呉屋清徳氏が社
会福祉部門で沖縄県功労
者表彰を受賞されました。
永年にわたり市町村社会
福祉協議会の育成・指導に
あたり地域福祉の振興に
尽力したほか、民生委員の前身となる福祉委員制度
の創設、沖縄県老人クラブ連合会を始めとする多く
の福祉団体の育成等に努めるなど、県民福祉の向上
に貢献した実績が評価されたものです。誠におめ
でとうございます。



監 理	理 理 理 理 理 理 理 理 理 理	副 会 長
事 事	事 事 事 事 事 事 事 事 事 事	呉 阿
前 平	津 前 屋 屋 潮 新 中 大 玉 玉 照	屋 嘉
川 田	波 比 古 田 久 宜 平 垣 本 城 城 勢 屋	善 広
善	充 正 静 哲 安 正 兼 盛	永 雄
清 和	仁 昭 子 司 隆 節 照 悟 光 勇 宏	

南城市社会福祉協議会

ゆっくり歩み始めています！

市内の子どもたちが「安心して一時を過ご
せる場所」として6月から週3回実施してい
ます。利用する仲間も徐々に増え、あそびや
夕食時間にもぎやかになっています。

がくしゅうは、大学生のお兄ちゃんやお姉
ちゃんなどに関わってもらっています。

利用にあたっては、保護者とお話しをと
おして対応していきます。

～ ほっとハウスひまわり スタッフ ～



がくしゅう



ゆうしょく



あそび



かたづけ



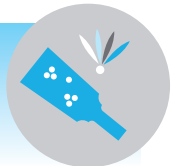
たいけん、チャレンジ

ほっと
ハウスひまわり
(子どもの居場所)

開 催 日 毎週火・木・土曜日
時 間 ごこ 4時 30 分 ～ ごこ 8時
問い合わせ 882 - 8861
(ふくち、おおしろ)



明けましておめでとうございます 今年もよろしくお願ひします



南城市老人クラブ連合会

会長 中本 安照 会員数 1,635 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
違う個性を持った人達の会をスムーズに運営するためには、互いの個性を認め合い、信頼しあう協力体制づくりをする。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

今年も去年同様会員増強と停滞気味の会の活性化を図ることである。年々新加入者が少なく活力に満ちた活動ができない。老人クラブへの意識を高め積極的に加入する雰囲気を作り、会の活性化を図るためにリーダーを育成する。



南城市民生委員児童委員 連絡協議会

会長 屋比久 静子 会員数 81 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
会員の皆さんが健康で、明るく地域活動ができることを願い、民生委員・児童委員として誇りをもって行動することです。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

私達民生委員・児童委員は、人と人との絆を大切に、常に住民の立場に立って相談に応じ、援助を行うことを念頭においています。地域の中で支援を必要としている方々を、行政や他機関に適切に繋ぐことが責務だと思っています。



南城市身体障がい者福祉協会

会長 屋比久 一男 会員数 79 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
会員の自立と福祉の増進、そして会員相互の親睦を大事にして、全員が元気で会活動に参加できるようにすることです。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

障がいを抱える人の社会参加や権利擁護、居場所づくりを目指し頑張っていきます。会員の親睦を図るためさまざまなスポーツ大会やイベント等への参加もしていきます。会員を増やすために、広報活動も積極的に進めていきます。



南城市手をつなぐ育成会

会長 知花 昌徳 会員数 60 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
会員相互の融和を図り、知的障がい者が心豊かに暮らせる地域社会の実現に向け市民や関係団体と親しく手をつなぐ。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

昨年 12 月 18 日に創立 10 周年式典を挙行し、ご来賓の方々から心あたたまるご祝辞をいただきました。今年度は、11 年目のスタートラインに立ちます。会員及び本人達の総力を結集して活発な活動を推進いたします。



南城市精神療養者 家族会(月桃の会)

会 長 西銘 常子
会員数 正会員数 15 名 賛助会員数 33 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
会員同志の親睦を図り、精神療養者の家族が孤立することなく住み慣れた地域で安心して暮らせることを目的としています。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

昨年は新しい会員も増えました。今年もこれまで以上に心の和む活動を念頭に置き、会員同志が気軽に集い、語り、経験を共有し、支え合い、孤独感が和らぐ場として「野の花」を支えていきたいと思ひます。



南城市母子寡婦福祉会

会長 上地 寿賀子 会員数 245 名

★合併から 10 年、会を運営するにあたり一番大事にしてきたこと
これまで会の存続の危機もありましたが、ひとり親や子ども達のために危機を乗り越え、会員の意見を大事にニーズに応えられるよう努めて参りました。

★今年又は今後の抱負を教えてください。

昨年は社会福祉協議会、行政のみならず市内の施設や企業から心温まるご支援があり会としても大変励みとなりました。今後もひとり親家庭の環境が良くなるよう、子ども達が心身ともに豊かになり、将来鳥のように大きな翼を広げて羽ばたいていけるよう取り組んで参ります。本年も変わらぬご指導を宜しくお願い申し上げます。

ご存じですか？ わがまちの 民生委員・児童委員

* 民生委員・児童委員の紹介

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、悩みごと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。



全国一斉改選

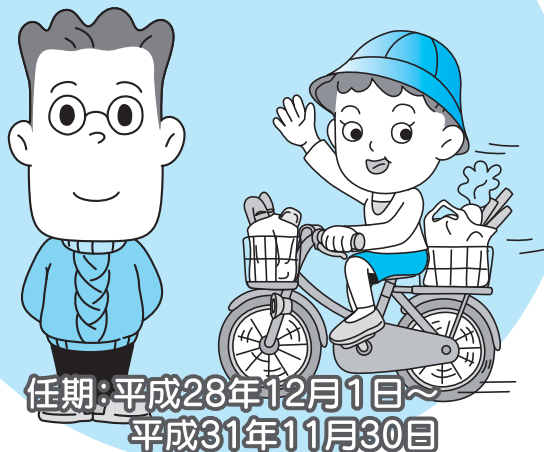
民生委員・児童委員



民生委員・児童委員 厚生労働大臣委嘱状及び感謝状伝達式並びに知事委嘱状交付式

全国一斉改選による民生委員・児童委員厚生労働大臣委嘱状及び感謝状伝達式並びに知事委嘱状交付式が12月7日（水）午後、浦添市てだこホールにて行われました。引き続き行われた大里農村環境改善センターでの厚生労働大臣委嘱状・感謝状伝達式並びに新（再）任・退任者歓送迎会では、民生委員児童委員2期（6年）以上の退任者13名に厚生労働大臣からの感謝状を県知事より伝達され、退任民生委員・児童委員（主任児童委員）30名には南城市長と市社協会長より感謝状・記念品が贈呈されました。また、新任（再任）81名の皆さんに厚生労働大臣からの委嘱状の伝達が行われました。

私達は南城市民生委員・児童委員、主任児童委員です



津波古(7・8班)
照屋 守



津波古(4～6班)
富島由子



手登根(1～4班)
平田直子



兼久
呉屋律子



新里(1・5・7・8班)
具志堅秀雄



小谷
城間安夫



津波古(10・11班)
金城安広



津波古(9・12班)
瀬底和子



新開(6～10班)
識名シゲ子



新開(1～5班)
池原仰一



富祖崎
吉田美津子



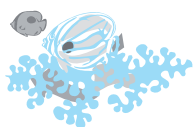
仲伊保
福原かおる



屋比久
宮城敏昭



伊原
金城初雄



主任児童委員
上原廣子



仲伊保団地
玉城徳子



つきしろ(7～12班)
花城栄子



つきしろ(1～6班)
木下照美



新開県営第1団地
山城京子



久手堅
新垣辰彦



知念
與那城幸子



具志堅
金城兵順



山里
新崎初子



志喜屋
仲里秀子



久高
福島直美



久原
吉嶺美智子



海野
島袋朝以



知名
親川園子



知名
屋我嗣俊



安座真
屋比久静子

*民生委員制度創設 100 周年

☆地域に「つながり」人と「つながる」ために☆

民生委員制度は、大正 6 年(1917 年) 5 月 12 日
に岡山県で創設された「済世顧問制度」に始まり、平
成 29 年(2017 年)に制度創設 100 周年を迎えます。



主任児童委員
兼本とも子



新原
小波津純子



百名
具志堅エミ子



仲村渠
山川郁子



垣花
平良和美



親慶原団地
町田里美



富里
新垣政雄



堀川
大田ひとみ



志堅原
比嘉美裕



奥武
安次富和美



中山
井上 勝



玉城
稲福昌代



船越
屋嘉部菊枝



船越
金城政秀



喜良原
山入端一盛



糸数
當山住子



屋嘉部
比嘉克子



當山
嶺井末子



主任児童委員
照屋真志子



前川
徳元則子



前川
玉城健志



愛地
伊良皆春美

民生委員・児童委員の7つのはたらき



- ① 社会調査のはたらき
- ② 相談のはたらき
- ③ 情報提供のはたらき
- ④ 連絡通報のはたらき
- ⑤ 調整のはたらき
- ⑥ 生活支援のはたらき
- ⑦ 意見具申のはたらき



嶺井団地
岩切泰行



嶺井
新垣美智子



平良
玉那覇悦子



南風原
知念義仁



西原
新垣徳三



仲程
宮城京子



銭又
瑞慶覧美喜枝



当間
城間喜美子



島袋
比嘉久美



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
仲程清和



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
田渕常子



主任児童委員
宮城道子



主任児童委員
瑞慶覧雅子



大里ニュータウン
宮城安子



大里第 2 団地
當銘由則



大里団地
梶原治代



真境名
玉城初子

ボランティアセンター情報



11/20

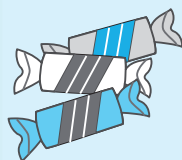
鵠生の叢 レク大会

玉城中ボランティア委員会大活躍！

（福）ニライカナイ 障がい者支援施設 鵠生の叢にて毎年行われるレク大会に、玉城中学校のボランティア委員会の8名が運営スタッフとして参加、各競技に使用する物品の準備や利用者さんの見守りなどを行いました。

レク大会のプログラムの中には、ドッジビー！（やわらかいフライングディスクを用いてドッジボールを行うゲーム）で職員VSボランティアやお菓子釣りゲームなど、ボランティアも参加できる内容も含まれていて、参加者全員が楽しめるような工夫がされていました。

参加した玉城中学校の学生は、『最初は緊張していたけどゲームなどもあって、やっていくうちに利用者さんとも話すことが出来た』と話してくれました。



12/4

『Neco ツーリズム』 ビーチクリーン活動

南城市の市民大学の卒業生で結成されたボランティア団体『Neco ツーリズム』が12月4日（日）にビーチクリーンボランティアイベントを開催し総勢15名が知念岬西海岸にてビーチクリーン活動を行いました。

活動に参加した、丹波さんからは「ちっぽけなビーチのちっぽけなお掃除みただけで、とても大きな始まりだと思います。できることからできることをやるだけで、素敵な生き方ができるんだという体験ができました。」また、市原さんは「漂着物よりも、ビーチからのポイ捨てが多く残念でした。遠くから見ると綺麗に見えるが近くに来ると汚れている。頑張って自然を守ろう」と話してくれました。

『Neco ツーリズム』は今後もイベントを開催していくようです、興味のある方は是非！



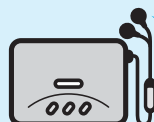
音

訳CD周知

文字がよみづらくなっていますか？ ～音訳CD・テープのご案内～

市内の音訳サークルでは、視覚に障がいを持つ方々や高齢で文字がよみづらくなった方々に情報を提供するために、「南城市社協だより」「広報なんじょう」「議会だより」の記事を、カセットテープやCDに音声で録音し無料で貸出するサービスを実施しています。視覚に障がいを持つ方以外にも、高齢になって文字が見えづらい方でも利用できます。一度試してみませんか？

ご利用したい方は、**南城市社会福祉協議会・ボランティア市民活動センター**
☎882-8861までご連絡下さい。



おはよう



Face book もチェックしてみてくださいね。 いいね！

「子育てサポーター養成講座」を開催しました！

平成 28 年度「子育てサポーター養成講座」を 11/2 ～ 11/24 の内、4 日間（合計 24 時間）開催し、無事講座を終えた 12 名が、新たにサポート会員として誕生しました。

小児科医や保育士など、現場で活躍されている方を講師に迎え、子どもに関わるうえで大切な知識を教授していただきました。

毎回多くの質問や意見が寄せられ、関心の高さを感じる充実した講座となりました。12 月から早速サポート会員としてご活躍頂いている方もいて頼もしい限りです。子育て中の方で、お子様の預かり等でお困りの方はご一報下さい。☎ 947-3051「南城市ファミリーサポートセンター」（南城市社協佐敷支所）



子どもの栄養と食生活



消防による救急救命処置



12 名の新たなサポート会員が誕生しました

南城市社会福祉関係機関・団体連絡会

～お互いの「強み」を活かして～

11 月 15 日（火）地域福祉担当会議が開催されました。「社会福祉法人制度改革の概要とポイント」について、県社協の伊良皆 地域福祉部副部長の基調報告を受け、その後各グループに分かれ、社会福祉法人として地域に対する公益的な取組や、地域の福祉課題・生活課題、実践できそうな取組についてグループワークを実施しました。今回の法改正で戸惑いもある中で、お互いがこれまで実施してきた地域活動を継続しながら、新たな公益的な取組についても、各施設・団体が協力し合うことが大切であることを確認することができました。



野の花の作品が展示される

去った 11 月 22 日～ 27 日に沖縄県立博物館・美術館において第 12 回こころの芸術・文化フェスティバルが開催されました。

多数の応募作品の中から優秀作品が選ばれ展示されました。

地域活動支援センター野の花からは、書道 3 点（個人作品）、絵画 1 点（共同作品）が見事選ばれたこともあり、社会見学も兼ねて利用者と家族会の 37 名で見学してきました。

自分たちの作品が展示されていることが嬉しかったようで、とても誇らしげでした。



利用者共同作品



ふれあいミニデイ訪問記

今年は酉年です！突然ですが干支の酉ってどんな性格が気になりますか？朝、必ず決まった時間に鳴くと言われるほど時間に正確な鶏。その性格からも分かるように、とても几帳面また親切で世話好きな性格なんだそうです。ちなみに私も酉年なんです（笑）
 こんにちは花城です。さて今回は、佐敷津波古のミニデイを訪問し、仲良し兄妹&ご夫婦にスポットあてて紹介致します。同字は参加人数が40名を超え、地域のボランティアさんや民生委員さんの協力は欠かせません！大変ありがたい事に、昨年11月をもって任期を終えた民生委員の皆さんの参加もあり、「自分の健康の為でもあるから参加するよ～」とおっしゃっていた時には感謝の思いでいっぱいになりました。<(_ _)>



盛根政子さん(姉) 城間ヒデ子さん(妹)

(ご姉妹)

☆お二人の仲は、若い頃と今ではいかがですか？

ハーイ、小さい頃から仲良しですよーと政子さんはヒデ子さんの顔を見あげながら答えてくれました。お二人のイメージは、いつでもニコニコ顔。向日葵のよう♡

☆お二人にとってミニデイとは(魅力は?)

健康の為にカラダを動かして、皆と笑いながら話が出来る事がとっても楽しいです。私もそうですとヒデ子さん♡



宮城ヨシさん(妹) 嶺井大正さん(兄) 幸枝さん

(ご兄妹)

(ご夫婦)

☆大正さん、ヨシさんとの仲は若い頃と今ではいかがですか？

照れくさそうにしている大正さんを見かねて、すかさず妻の幸枝さんは、「昔も今でも仲良しです。毎日一度はヨシさんの家を訪れるほど気にかけてあげてますよ。」と話されました。凄くうらやましいです(*^。^*)

☆皆さんにとってミニデイとは(魅力は?)

大正さん…毎週火曜日になるとミニデイだと思い準備してしまいそうになります。待ち遠しいですよー♡男の方がもっと増えると良いんですがねーとの事です。

ヨシさん…とても楽しみにしてます！家はちょっと離れているので歩くのも運動です。

幸枝さん…参加するようになって2年くらいかな？ようやく慣れてきました。楽しく過ごさせて頂いてますよ♡

なんじょう 元気 プロジェクト 65 便り

受託事業の一つ“なんじょう元気プロジェクト65『男塾(後期)』”の全日程が無事に修了いたしました。健康づくりの基本(運動・栄養など)を学び・実践し、いつまでも元気に過ごせるようにと願いを込めて行っております。サークルや教室などでは、女性の活発な参加に“はじかサー”してしまいますが、男性限定で集まれば恐いものなしです。受講者が誰一人と脱退することなく、皆さんが修了証を手に入れました。

「トレーニングの効果が実感でき、健康寿命を少しでも延長して人生を楽しみたいと思いました。」

「男塾に参加して仲間が増えた！楽しい！」

といった声を頂きました。皆さんの運動を始める・継続のきっかけとして参考にしてくださいね。





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
	11月18日	佐敷文化協会歌謡部 様	130,000	南城市佐敷	福祉チャリティー歌謡祭収益金
	11月28日	比 嘉 キ ヨ 様	100,000	南城市玉城字垣花	カジマヤー祝い記念寄付金
	12月 9日	(一社)沖縄県軍用地等地主連合会 様	300,000	北谷町桑江	一般寄付金
香典返し	日 付	寄付者ご芳名	金額(円)	住 所	摘 要
	11月10日	平 田 春 子 様	100,000	南城市佐敷字新開	故夫 與徳様の香典返し
	11月15日	金 城 清 子 様	50,000	南城市佐敷字屋比久	故夫 浩様の香典返し
	11月24日	大 城 千 賀 様	50,000	南城市玉城字百名	故夫 久様の香典返し
	12月 5日	匿 名	50,000		香典返し
	12月 8日	山 城 初 子 様	100,000	南城市佐敷字新里	故夫 清勝様の香典返し
	12月 9日	知 念 技 様	100,000	南城市佐敷字屋比久	故父 盛俊様の香典返し
	12月14日	石 嶺 眞 宣 様	50,000	南城市玉城字玉城	故父 眞福様の香典返し
	12月20日	照喜名 進 様	100,000	南城市知念字知名	故父 朝進様の香典返し

寄付団体



佐敷文化協会歌謡部（屋比久孟清会長）より「第1回福祉チャリティー歌謡祭」の収益金の一部を社協へ



（一社）沖縄県軍用地等地主連合会（会長 眞喜志康明様）より社協へ一般寄付



守礼カントリークラブ（取締役支配人 大塚浩一様）より「第33回チャリティーゴルフ大会」の収益金の一部を歳末たすけあい募金へ



童謡・唱歌サークルそよ風の皆さんより『10周年記念コンサート』の収益金の一部を「熊本・大分地震義援金」として共同募金会へ

平成 28 年度 社協会員加入報告(追加分)

戸別会員			平成 28 年 12 月 12 日現在	
大里グリーンタウン（追加分）	4 世帯	2,000 円		

賛助会員		
南城市役所（追加分）	6 □	6,000 円
南城市社協 非常勤職員（追加分）	2 □	2,000 円
南城市社協 評議員	10 □	10,000 円

施設会員		
おひさま保育園	1 □	5,000 円

特別会員		
㈲ユアビス測量設計	2 □	10,000 円
㈲ザマミ建設	2 □	10,000 円
㈲モダン広告	1 □	5,000 円
㈲樹徳苑	1 □	5,000 円
前川電気	1 □	5,000 円
㈲玉電エンジニア	1 □	5,000 円
㈲与那原自動車整備センター	1 □	5,000 円
南城市社協 理事監事	10 □	50,000 円

◎ご加入ありがとうございました◎

インフォメーション

★無料法律相談（要予約）電話：882-8008

日時 ●1月15日（日）大里 ●2月2日（木）佐敷
●2月16日（木）大里 ●3月2日（木）佐敷
14:00～16:00（1日4件まで受付）相談時間（30分）

★第33回南城市大里新春もちつき大会＆島添の丘バザー

日時：1月15日（日）午前9時50分～午後2時30分
場所：児童養護施設 島添の丘 グラウンド（大里）
内容：餅つきの他、バザーや各種団体の出し物もあり、子どもからお年寄りまで楽しめる内容になっています。お隣近所声を掛け合ってご参加ください。

★食料品受付中「もったいない」を「ありがとう」へ 電話：882-8861

お歳暮、お年始で頂いた贈答品でおすそ分けできる品はありませんか？
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。



我が家の子育て

NO.67



結婚して何年目ですか？
4年目

子育ての役割分担は？

特に決めてなく、夫婦でお互いのできる事を協力し合っている。公園に遊びに行ったり、お風呂に入れたりするのは、ほとんどパパだけど、時には交替でやってます。

子育てをしていて一番印象に残っている出来事は？

子育てで悩んだり、子どもが泣いたりしたときに子どもの笑顔で癒されていたこと、娘が生まれて二人で仲良く遊んでいる姿を見てほほえましく思った。

子育てで一番大事にしていることは？

できる限り子どもたちとの時間を大切にすることを心がけ「だいすきだよ〜♥」と抱きしめてあげることに。

我が子に願うことは？

子どもたちには“思いやり”のある子に育って欲しい。健康ですくすくと成長して欲しいと思っています。

奥様からご主人に一言

いつもお仕事お疲れ様です。これからも笑顔で楽しい家族でいようね。そしてありがとう。

ご主人から奥様に一言

いつも家族のためにありがとう。パパも頑張るよ！

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

父 平田裕介 母 聡美

呉誠 (4歳) 麗華 (9ヶ月)
(南城市佐敷字津波古)

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
⑤いちち 編 ～

あけましておめでとうございませう。今年も皆さんが健康で笑顔あふれる毎日が過ごせるように、カラダに効く運動を提供できたらと思っています。

今回は、玉城にあるグレスロード公園に行き、エクササイズを実施してきました。皆さんは人生の中で、鉄棒や木登りをしたことが一度はありますよね。子供のころはやっていたが、大人にな

なるとやらなくなると思いますが、人間は重力の中で生きていくので、常に骨や関節に影響を受けます。実はぶら下がりをする肩関節や背骨、股関節が伸び、一時的に重力から開放されます。腰痛の予防にも効果があるかもしれませんよ。

腕力や脇下の筋の柔軟性も向上しますので、是非お試しください。

30秒〜1分程度行ってみましょう。
腰痛や肩痛がある場合は、控えましょう。

脇下・お腹横伸ばしエクササイズ

横向きになり、バーを握ります。くの字になるように、お尻を横にグッと出します。肋骨の辺りを斜め上方向に向けて伸ばします。



ぶら下がりエクササイズ

肩幅にバーを握ります。地面から足を離します。全身の力を抜き、ビヨーンと脱力しましょう。



編集後記

△あけましておめでとうございませう。今年もよろしく願ひ致します。

△お陰様で、記事を読んだ方から、ボランティア活動に参加したい、自分達グループもボランティアとして参加したい等の申し出があり、記事がきっかけに活動の輪が広がっていることを嬉しく思います。

△ボランティア活動といえは、昨年十一月日に、民生委員・児童委員が全国一斉に改選されました。この改選で退任された皆様、永年にわたる地域住民の相談や見守り等様々な関わりをして頂き、心より感謝申し上げます。これからも地域福祉の良き理解者として、応援団として、永くお付き合ひできたら幸いです。

△今年一年が皆様にとって良き年でありまうように(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