

社協だより

思いやりの心を
はぐぐみ 育てる



NANJO CITY

2017年 7月号

No.70



去る平成29年6月12日に南城市社協ボランティア活動推進校(園)の指定書交付式及び担当者連絡会を開催し、推進校(園)の担当者に事業説明を行いました。本年度も児童・生徒による福祉教育やボランティア活動を推進していきます。

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

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

佐敷支所

TEL 947-3233
FAX 947-3031

知念支所

TEL 948-7659
FAX 948-7990

玉城支所

TEL 948-3076
FAX 948-3705

社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

平成28年度 事業報告

南城市社会福祉協議会は、“第 2 次いきいき南城しあわせプラン”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、下記の事業に取り組みました。子どもから高齢者、障がい者やひとり親世帯等日常生活で支援を必要とする方々へのサービスの実施や、福祉情報の提供及び福祉教育への協力や啓発活動などのほか、新たなサービスの構築に向けて、関係機関・団体と連携し取り組みました。

会務の運営並びに連絡調整

- ・理事会(4回)
- ・評議員会(3回)
- ・監査(法人2回、共募1回、税理士事務所巡回指導2回)
- ・評議員選任・解任委員会(1回)
- ・社協組織体制等検討会(1回)
- ・社協会員募集(戸別:7,234世帯、賛助:512人
施設団体:17団体、28施設、特別:288口)
- ・三者連絡会(民児協:71人、区長会:64人、社協:22人)
- ・職員研修会(受託事業:1回、介護保険事業:2回、全体:1回
延べ153人)
- ・役職員研修会(19人)



児童福祉に関する事業

- ・子育てサロン(親子 延べ507組、1,107人／内新規利用者39組) 支援ボランティア(延べ66人)
- ・ファミリーサポートセンター(利用件数 延べ687件)
(サポート会員97人、依頼会員258人、両方会員20人)
- ・子育てサポーター養成講座(全4回、12人)
- ・スキルアップ講習会(2回、20人)
- ・子供の貧困緊急対策事業(居場所の運営)
(108回、延べ595人、登録者14人、ボランティア8人)



調査広報・啓発事業

- ・社協だより発行(6回)
- ・ホームページの活用
- ・facebookの活用
- ・調査啓発活動(児童福祉週間、歳末たすけあい義援金支給世帯調査)



障がい者福祉に関する事業

- ・声の広報配付事業(対象者:8人)市広報紙(12回)、市議会だより(4回)、社協だより(6回)、アイアイのほっとタイム(12回)
- ・指定相談支援事業(指定一般相談、指定特定相談、指定障害児相談)
- ・地域活動支援センターI型／野の花(相談支援190人、4,250件)(地活登録者100人、延べ5,039人)
- ・地域自殺対策緊急強化事業／野の花(相談91件)
- ・移動支援(地域生活支援事業)(外出支援116回、登録者7人)
- ・第7回障がい者ふれあい交流会(17チーム、170人)



母子・父子福祉に関する事業

- ・頑張る親子サポート事業
(申請者5人、利用者5人、利用時間45時間)

福祉サービス推進支援事業

- ・金銭管理サポート(利用者5人、支援172件)
- ・日常生活自立支援(利用者2人、支援30件、生活支援員登録1人)
- ・福祉サービスに関する苦情解決
- ・福祉用具貸出(130件／車イス、歩行器、シャワーチェア、室内トイレ、ギャジベッド)

低所得者に関する事業・法外援護活動

- ・生活福祉資金貸付事業(相談119件)(貸付4件)
- ・生活支援事業(生活支援チケット)(8世帯19人)
- ・法外援護(見舞金支給) 罹災見舞金(1件) 法外援護金(1件)
- ・生活困窮世帯・一時支援事業(りゅうちゃん子どもの希望募金助成事業) 支給世帯(8世帯) 児童生徒(10人)

老人福祉に関する事業

- ・地域ふれあいミニデイサービス (64カ所、1,403回、延べ16,881人)
- ・高齢者筋力向上トレーニング (5カ所、599回、延べ21,231人)
- ・NGP65 (男塾 前期・後期、延べ224人／元気塾 3カ所、延べ399人／シニア健康塾 前期・後期、延べ287人)
- ・介護支援ボランティアポイント制度 (354人、18,254ポイント)
- ・介護予防教室 (72カ所、延べ1,058人)
- ・ふれあいミニデイサービスボランティア研修会 (1回、118人)
- ・ふれあいミニデイサービススポレク大会 (地域4回、延べ759人、中央1回82人)



地域福祉ネットワーク事業

- ・地域コーディネーター配置及び活動 (年間活動2,563回、相談121件) (地域包括会議12回、地域ネットワーク会議17回、地域アセスメント作成4字、火災警報器設置11件)
- ・福祉総合相談所 (一般開設244日、190件、法律相談開設22日、59件)
- ・地域支え合い支援 (要援護者33世帯／18字、地域支援員45人／18字、年間訪問回数 延べ2,824回)
- ・支え合いティッシュ箱設置 (16件)
- ・フックン・シーちゃん地域福祉活動助成 (申込件数11団体、採択11団体)
- ・南城市社福連絡会 (全体会、幹事会、地域担当者会議、新春のつどい)
- ・他団体への協力 (地域指導者養成講座修了者支援、福祉教育「総合学習」への支援、施設での「介護実習」への支援)



障害者総合支援関連事業

- ・ヘルパーステーション (派遣／延べ4,935回)

特定旅客自動車運送事業

- ・特定旅客自動車運送 (通院等乗降介助、同行援護事業、移動支援事業／利用回数延べ792回)

その他

- ・福祉団体育成活動支援
- ・知念社会福祉センター管理運営
- ・福祉センター指定管理運営 (佐敷、玉城、大里)

ボランティア・市民活動センター事業

- ・ボランティアの登録相談 (登録：29団体692人、個人103人)
- ・登録・コーディネート・相談 (相談38件、紹介51回 158人)
- ・ボランティア情報紙発行 (5回)
- ・facebook更新：ボランティア関連記事24件
- ・旧盆、年末お掃除ボランティア (旧盆：協力6団体、個人25人) (年末：協力7団体、個人63人)
- ・地域福祉活動実践報告会 (報告：1園2校、1字、1団体、約80人参加)
- ・フードバンクへの協力 (協力者：約50人、107kg、約300品)
- ・ボランティア活動推進校指定 (小中学校、保育園21校)
- ・ボランティア活動推進校担当者連絡会 (2回、参加者延べ37人)
- ・総合学習に対する協力 (福祉体験：アイマスク、車イス、講師派遣等)
- ・市内福祉施設等に対する協力 (5回、参加者延べ47人)
- ・実習生受入 (相談援助、介護基礎研修過程、小中教諭介護等体験) (沖大5人、沖国大2人、琉大5人、沖女1人、芸大1人、沖縄アカデミー2人)



共同募金運動の実施

- ・赤い羽根共同募金運動 (募金説明会、事業所募金依頼&募金事業所まわり、街頭募金の実施)
- ・歳末たすけあい募金運動 (募金説明会、配分委員会、義援金支給、預託物品配付／お米・手づくり味噌)
- ・緊急災害募金運動 (熊本・大分地震、北海道台風大雨、岩手県台風大雨等、新潟県糸魚川市大規模火災、24時間テレビ39「愛は地球を救う」)
- ・災害に関する活動：東日本大震災に関する活動
福島避難者のつどい沖縄じゃんがら会 (チケット支援：19世帯／小学生10人、中学生以上36人) 熊本地震に関する活動：災害ボランティアセンター立ち上げ・運営支援への派遣 (派遣職員：県社協24人、市町村社協38人／内南城市2人)



介護保険事業

- ・居宅介護支援事業所 (ケアプランセンター)
- ・通所介護事業所 (知念デイサービスセンターゆいゆい) (大里いきいきデイサービスセンター)
- ・訪問介護事業所 (ヘルパーステーション)

平成28年度 決 算 報 告

資金収支計算書

(自) 平成28年4月1日 (至) 平成29年3月31日

(単位:円)

勘 定 科 目	決 算 額
事業活動収入計 (1)	345,618,845
事業活動支出計 (2)	352,101,272
事業活動資金収支差額 (3)=(1)-(2)	△ 6,482,427
施設整備等収入計 (4)	3,600,000
施設整備等支出計 (5)	6,824,630
施設整備等資金収支差額 (6)=(4)-(5)	△ 3,224,630
その他の活動収入計 (7)	21,901,530
その他の活動支出計 (8)	8,358,486
その他の活動資金収支差額 (9)=(7)-(8)	13,543,044
予備費支出 (10)	0
当期資金収支差額合計 (11) = (3) + (6) + (9) - (10)	3,835,987
前期末支払資金残高 (12)	44,117,543
当期末支払資金残高 (11) + (12)	47,953,530

収 入 合 計	415,237,918
支 出 合 計	367,284,388



事業活動計算書

(自) 平成28年4月1日 (至) 平成29年3月31日

(単位:円)

勘 定 科 目	決 算 額
サービス活動収益計 (1)	342,996,988
サービス活動費用計 (2)	360,598,813
サービス活動増減差額 (3)=(1)-(2)	△ 17,601,825
サービス活動外収益計 (4)	2,621,857
サービス活動外費用計 (5)	1,689,800
サービス活動外増減差額 (6)=(4)-(5)	932,057
経常増減差額 (7)=(3)+(6)	△ 16,669,768
特別収益計 (8)	3,600,000
特別費用計 (9)	2,100,005
特別増減差額 (10)=(8)-(9)	1,499,995
当期活動増減差額 (11) = (7) + (10)	△ 15,169,773
前期繰越活動増減差額 (12)	118,321,003
当期末繰越活動増減差額 (13) = (11) + (12)	103,151,230
基本金取崩額 (14)	0
基金取崩額 (15)	15,598,000
その他の積立金取崩額 (16)	1,300,000
その他の積立金積立額 (17)	88,632
次期繰越活動増減差額 (18) = (13) + (14) + (15) + (16) - (17)	119,960,598

収 益 合 計	484,437,848
費 用 合 計	364,477,250

貸 借 対 照 表

平成29年3月31日 現在

(単位:円)

資産の部	
勘 定 科 目	当年度末
流動資産	72,733,752
固定資産	445,356,762
資産の部合計	518,090,514

負債の部	
勘 定 科 目	当年度末
流動負債	34,371,469
固定負債	116,854,890
負債の部合計	151,226,359
純資産の部	
基本金	4,000,000
基金	152,979,256
国庫補助金等特別積立金	64,354,690
その他の積立金	25,569,611
次期繰越活動増減差額	119,960,598
(うち当期活動増減差額)	△ 15,169,773
純資産の部合計	366,864,155
負債及び純資産の部合計	518,090,514

詳細につきましては、南城市社会福祉協議会事務局において閲覧することができます。
お気軽にお声かけ下さい。

社 協 会 員 募 集

社協会費募集推進強化月間【平成29年7月1日～31日】

あなたの会費が地域福祉を支えています。

「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」の実現のため、みなさまのあたたかいご理解とご協力をお願いいたします。

南城市社協♥おもな事業

高齢者・障がい者のため



- 地域ふれあいミニデイサービス
- 声の広報配布事業
- 高齢者筋力向上トレーニング事業

子どもたち・ひとり親世帯のため



- 子育てサロン
- 子供の貧困緊急対策事業（居場所の運営）
- 頑張る親子サポート事業
- ファミリーサポートセンター事業

ボランティア活動・福祉教育のため



- 福祉体験学習
- ボランティア・市民活動センター事業
- 地域福祉活動実践報告会
- 活動推進校指定事業

生活困窮者の支援と相談・援助



- 福祉総合相談事業
- 生活福祉資金貸付事業
- 金銭管理サポート事業
- 日常生活自立支援事業

🍀 その他、さまざまな福祉活動を行っています。 🍀

会員の種類	対 象	金 額	
戸別会員	各世帯	一口	500円
賛助会員	社協活動に賛同する個人	一口	1,000円
団体会員	福祉関係機関・団体・地域団体等	一口	5,000円
施設会員	通所施設	一口	5,000円
	入所施設	一口	10,000円
特別会員	法人会社・事業所・篤志家等	一口	5,000円

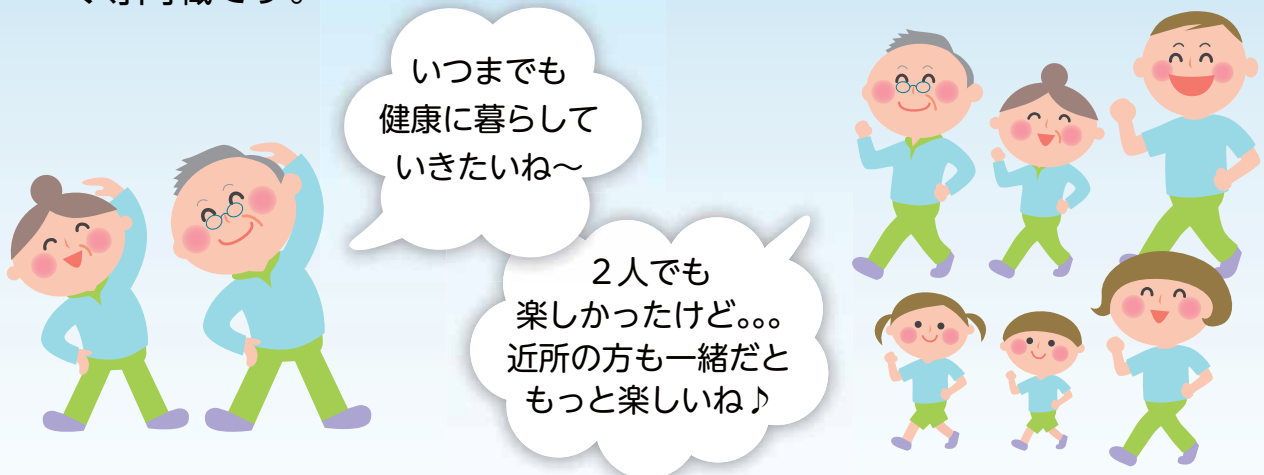


社協会費のご協力は、福祉のまちづくり参加の一つです。
よろしくお願いします。

生活支援コーディネーターを配置しました。

平成 29 年度より、南城市社会福祉協議会は市からの委託を受け、「生活支援コーディネーター」を配置しました。

生活支援コーディネーターとは、住み慣れた地域にある活動や交流等を発掘したり、「気になる人」と「気にかけてくれる人」をつなぐ専門職です。



南城市は、字・自治会単位での活動をはじめ、各種団体やサークルなど様々な活動が行われており、自主的な活動も多く、それが地域の力となっています。

生活支援コーディネーターは、まずはみなさんが行っている活動、地域の力（**たからもの**）を知ることを手始めに、各福祉センターや公民館にお邪魔させてもらっています。

日頃、みなさんが「当たり前」にやっている住民同士の支え合いのお話を聞かせてもらい、その地域の力に改めて「地域の強さ」を感じ、その強さを生活支援コーディネーター自身も分けていたさながら、日々活動を行っています。



みなさんの地域にある「**たからもの**」「**いいところ**」を教えてください！

地域の伝統芸能や自慢の地域行事、周りの元気な高齢者、「〇〇さんの家には、いつもユンタクしに人が集まっているよ〜」「あそこのお店に行くと買い物もできるし、行くとんだか元気になれるよ」といった、地域の中にある高齢者のパワースポットなど、地域のことを色々教えてください！！

— 統括担当 —

私たち
生活支援コーディネーター
がうかがいます！！



大城

佐久間

地域コーディネーター 奮闘記

久高^{ささ}支え^{あい}愛隊

毎月第 1 金曜日と第 3 水曜日を「久高支え愛隊」として高齢者宅等の訪問をしています。安座真港から、10 時出航のフェリーで久高德仁港へ向かいます。南城市で唯一の離島である久高島、前任者から引き継ぎ、早や 1 年と 2 カ月になりますが、今、社協ができる支援として活動しています。到着後、診療所を訪ね現状を医師より聞き取りし、対象者宅を訪問します。高齢者の多い久高島内を歩いても島民に会うことは殆どなく、観光客とすれちがうぐらいです。訪問する家は独居世帯 1 軒、親子世帯 2 軒で、体調、服薬等の生活状況を確認します。



毎回温かく迎えてくれるので、心地よく感じながら医師への報告を終え、13 時のフェリーで帰ります。第 3 水曜日は同じ様に訪問をし、その後、診療所で介護保険サービス事業所の職員も加わり各々現状報告等を行い、お互いの情報を共有できるようにしています。

おわりに、神の島久高島がこれからも、安心して暮らせるよう島民同士の声かけ合い、助け合いの活動が展開できるよう、引き続き見守り訪問をしていきたいと思います。

(知念地域コーディネーター 城間源一)

地域コーディネーターとは？

市内 4 ケ所の福祉センターに配置しています。その活動は、生活課題や福祉課題のある家庭や地域住民の相談援助を行い、必要に応じて行政や支援機関等への橋渡しをします。

また、地域住民による福祉活動などをコーディネートする役割を担い、民生委員・児童委員などの福祉関係機関とも積極的に関わりを持ちます。困りごとがあれば、あなたの地域の福祉センターへお電話下さい。

ボランティアセンター情報

平成29年度

ボランティア活動推進校21校決定!!

南城市社会福祉協議会は、市内の小中学校・幼稚園・保育園を対象にボランティア活動の活性化をサポートするボランティア活動推進校(園)の指定書交付式を行いました。

「ボランティア活動推進校」として指定することにより、幼いころから一貫した福祉教育を実感してもらい、子どもたちに思いやりの心を育み「自分たちで考え行動する力を身につける」ことを目的に、今後も地域に根ざしたボランティア活動を展開していきます。



献血情報(ちょこっとボランティア)

命をつなぐボランティア



あなたの献血が尊い命を救います

日 時：8月18日(金) 10時～11時45分
13時～16時30分

場 所：JA おきなわ大里支店、A コーポアトル店 駐車場

※日程等は変更になる場合があります。詳しくは BC9 ホームページでご確認下さい。

協力団体名：株式会社 謝花組

身近なちょこっとボランティアしてみませんか？

問い合わせ先：沖縄県赤十字血液センター 献血推進課

TEL:098-834-3201 FAX:098-834-3204



募 集

旧盆前お掃除ボランティア募集

旧盆を気持ちよく迎えてもらうために、高齢者独居世帯や障がい者世帯の草刈り・庭掃除等を行います。

期 日：平成 29 年 8 月 20 日(日)

時 間：午後 1 時～午後 3 時（時間帯は変更する場合があります。）

場 所：市内

内 容：屋敷内の草刈り、軽度の樹木の枝伐採など

備 考：カマや軍手等は持参をお願いします。ボランティア活動を行うにはボランティア保険への加入が条件となっています。年度内 350 円～

※南城市ボランティアセンター（南城市社会福祉協議会内）までご連絡ください。

連絡先：南城市社会福祉協議会（本所）TEL:882-8861（浜比嘉 佐久間）

南城市社会福祉協議会（玉城支所）TEL:948-3076（幸喜）



参加者募集!!



ビーチクリーンの後は皆で作る
浜辺の生物と野草の海人鍋会

場所:南城市知念岬西海岸

期 日：2017年7月17日(月:祝日)

時 間：8時45分 集合

参加費：ビーチクリーン無料

持ち物：軍手、トング等

貝を取る場合は熊手

サンタ衣裳は無料貸し出し

海人鍋：数量限定

お問合せ
申込み

島人サークル neco ツーリズム

info@neco.mobi

web:www.neco.mobi

南城市知念久手堅 405-5

☎090-9120-1120 (たなか)

民生委員・児童委員 PR 活動

皆さんは民生委員・児童委員をご存知ですか？ 厚生労働大臣から委嘱され、一期3年の任期で、地域の福祉のために無報酬で奉仕をしておられる方々です。

毎年5月12日は「民生委員・児童委員の日」と位置づけられ、5月12日から5月18日の一週間を「民生委員・児童委員活動強化週間」とし、地域住民の立場から福祉行政との橋渡しの役割を担う民生委員・児童委員の重要性を広く周知するための活動が全国的に展開されています。

また、今年は民生委員制度創設100周年を迎えます。



玉城民児協 玉城中学校



大里民児協 イオンタウン南城大里



佐敷民児協 ザ・ビッグ EX 佐敷店

市長・社協会長

『一日民生委員・児童委員』

～高齢者宅を訪問～



出発式



新垣敏春様【大城区】



大城チヨ様、大城ヨシ様【奥武区】

新任民生委員児童委員の紹介

平成 29 年 5 月 1 日付けで、厚生労働大臣から3名の新任民生委員・児童委員に委嘱状が交付されました。3名が加わり、南城市では現在 87 名の民生委員・児童委員が地域福祉のために活動されています。



佐敷民児協 津波古区
うんてん せんとし
運天 先敏



佐敷民児協 手登根区
みやぎ みよこ
宮城 美代子



玉城民児協 主任児童委員
さくらい まさとし
櫻井 晶敏

ひろ子が行く! ふれあいミニデイ訪問記

厳しい暑さ到来! 私たち職員にとっても体力消耗させられる季節がやって来ました。

レクリエーション中も水分補給を促しつつ自らもこまめに摂るようにしています。栄養を付けてこの夏を乗り切りましょう♡こんにちは花城です。

さて、今回のミニデイ訪問記は、ミニデイには欠かせないボランティアさんです。多種多様なレク材等を利用し、利用者さんと共に楽しむ中で、ボランティアさんが「見守り・声掛け・準備・片づけ等」を少しでも協力して頂く事で大変助かっております。ボランティア活動には色々な活動がありますが、今回紹介する方々は自宅にて開院されながら地域のミニデイへ出向きマッサージのボランティア活動をしている具志堅さんと島袋さんです。

平成 27 年 11 月より、志喜屋ミニデイにて利用者へマッサージボランティア活動を行っています。

Q マッサージのボランティア活動のきっかけは?

* お家で暇だからと冗談で交わす具志堅さんですが、長年にわたり、何か地域へ恩返しをしたかったと話される。

指圧・鍼・マッサージ師
具志堅 榮真さん▶



Q マッサージのボランティアを始められて1年半が過ぎます。やってみて如何でしょうか?

* お年寄りとの接触を通して、字の字が分かるので良い。1日に4名ほどのマッサージをした後に、看護師さんが僕自身の血圧測定もして下さるので健康のバロメーターとして毎回、楽しみにさせてもらってます。

地域の皆さんより一言!

- * 待ちかたてーよー。
- * 思わず、寝てしまいそうになるくらい気持ちが良いさー。
- * ボランティアよーありがたいさー。
- なかなか思っている出来ないよねー。

目取真&グリーンタウンミニデイにて利用者へマッサージボランティア活動を行っています。

Q マッサージのボランティア活動のきっかけは?

* マッサージは気持ち良いので、皆さんに体験してもらい気持ち良さを味わって頂きたいと思った事がきっかけです。

Q 地域でマッサージをスタートしましたが、実際にやってみて如何でしょうか?

* 1人ひとりが大変喜んでもらえるので、凄くやりがいがあります。想定してなかった気持ちの良さに皆さんが思わず「ハア〜」と一息つくくと、私まで安堵感を覚えます。

マッサージを終えて一言!
*言葉にならないくらい
気持ち良いです。
by 城間キヨさん



▼はり・きゅう・あん摩マッサージ師: 島袋 勇さん



毎回、奥様も勇さんのサポートをなさって、踏み台を足元へ準備したり利用者が履物を履き終えるまで声掛けをしてくれたり二人三脚で頑張られています。

皆さんが、あまりにも気持ちよさそうな表情をされてたので私もマッサージしてもらいたかったんですが、順番を楽しみに待たれていたのをお願い出来ませんでした。残念(笑)

ひろ子



♪ ちゃ〜がんじゅう ♪

介護予防教室



65歳以上の方などを対象に今年も介護予防教室を開催しています♪♪
地域のミニデイサービス（各字公民館等）にお伺いして、低栄養改善・運動指導（社協担当）と認知症予防・口腔ケア（小谷園担当）を行っています。それぞれ約一時間の教室となっています。
サークルや気の合う仲間、各種団体で開催したい方がいましたらお気軽にお問合せ下さい（*^。^*）

開催費は
無料です♪

問い合わせ先 南城市社会福祉協議会 ☎882-8639(野原・平良)
小谷園 ☎947-0990(比嘉)



(具志堅ミニデイ)

笑いケア体操

今年度、初の介護予防教室♪
笑いヨガを終えた、具志堅の皆さん!最後まで素敵な笑顔で手を振ってくれました(^o^)

講師:我喜屋 里 氏



(大里NTミニデイ)

蒸し暑い中、頑張っていました!



(當山ミニデイ)

男性が多い當山ミニデイ、資料の絵を見て「これは、何?」と質問も沢山出てました。

低栄養改善

「骨と筋肉を強くする食べ方」
頭・肩・腰・お腹・太ももで食べ物(栄養素)を分けて体を使って覚えられる様に楽しく勉強しています♪



(奥武ミニデイ)

「もっとやりたかった!」「また、来てね〜♪」「楽しかった〜!」と声をかけていただきました。



(久原ミニデイ)

「入れ歯の手入れの仕方が聞けて良かった」と喜んでいました。



口腔ケア

認知症予防



(安座真ミニデイ)

認知症予防体操や脳トレをしながら楽しく勉強しています♪

知っ得情報

■ ころサポート しまぞえ 『児童養護施設 島添の丘』

※ 子どもに関することで困っていませんか？一人で悩んでいませんか？
家族と子どもに関するあらゆる相談を一緒に考えるお手伝いをします。

相談受付時間

月～土 9:00～18:00 水(精神科医) 14:00～16:00(月1、2回)

日曜祝祭日・年末年始は基本的に休みですが、内容によって相談に応じることがあります。

詳しくは、お電話でご確認下さい。☎098-946-6003



■ 高校・大学、専門学校への進学や就学のための奨学金

①公益財団法人久米国鼎会 ☎098-861-1654

県立高校生や私立高校生を対象に奨学金を給付しています。

②沖縄県県外進学大学生奨学金 ☎098-866-2711

平成28年度に創設された沖縄県による給付型の奨学金です。
募集対象は、難関大学へ進学する高校3年生です。

③沖縄民医連 ☎098-833-3397

卒業後、沖縄民医連の病院・診療所で働くことを考えている医学生を対象
に奨学金制度を設けています。

④琉球大学 ☎098-895-5793

大学生や大学院生向けの「琉球大学後援財団奨学金」を実施しています。

詳細は各学校や直接助成団体へ問い合わせ下さい。各種専門学校や県外の大学へ進学する場合も様々な奨学金制度があります。詳しくはインターネットで、「大学・高校奨学金」で検索してみてください。

「マグロ」美味しかったど～

6/8(木)久高島の渡久山正順様より25キロのマグロの寄贈がありました。

このような機会はめったにないので、マグロの解体も見てみたいとの要望に内間知念漁協組合長が協力してくれました。地域活動支援センター野の花の利用者と子どもの居場所「ほっとハウスひまわり」の子どもたちが解体ショーを見学。「マグロって骨があるのかな？」頭が落とされた時にあらわれた中身を見て「あ～マグロだ～」と食い入るように見る子ども達。その場の試食では、一番おいしいと言われる中落ちを子ども達が必死に取り分ける姿が見られるなど、貴重な体験ができました。新鮮なマグロを食べた子ども達は「マグロはおいしかったです。また食べたいです。ありがとうございます。」とお礼を言っていました。

解体されたマグロは、試食のあと、「野の花」と「ほっとハウスひまわり」と「デイサービス」の利用者用に配布され、それぞれの夕食、昼食として美味しく頂きました。



25キロのマグロは
子ども達より大きい！



写真左が内間組合長
右が寄贈者の渡久山正順様



内間組合長の見事な包丁さばきに興味津々の子ども達



中落ちを見事に取り分け骨だけに・・・

～ストレス社会と向き合うカラダづくり②～

今回も「ストレスと身体と運動について」第二弾です。

ストレスを受けると、自律神経や血液中のホルモンが変化し、それを正常に戻そうと呼吸や心拍数が不適切な形になります。(忘れている方は、前回の社協だよりをご覧ください。)

その不適切な形が一時的であれば問題ないのですが、ストレスを受け続け、長時間続くと、呼吸時に働く**横隔膜**が使われなくなり、首や胸の筋が過剰に働く呼吸になります。



◎適切な呼吸は、**横隔膜**がしっかり働きます。
(吸っている時)



◎なんらかの原因で、**横隔膜**が使われない場合。
(吸っている時)

横隔膜が使われない呼吸が長く続くと、肩が上がった状態になりやすく、肩コリ・肩痛を引き起こす原因になります。また、胸の筋肉が過剰に働くと、猫背になりやすく腰痛のリスクも高まります。ストレスから不調を引き起こす原因となるのです。

実はストレスだけではなく、デスクワークのお仕事の方も、横隔膜が使えない呼吸になる傾向が強いと思います。

まずは、首や胸の周囲をゆるめることから始め、少しずつ横隔膜を意識した呼吸をしていきましょう。

胸の緊張をとり、 背骨の動きを 思い出すストレッチ



- ① バスタオルなどを丸めたものを用意します。(カラダの硬さに合わせて高さを調節します)
- ② 肩甲骨の下あたりに、丸めたものを当てます。
- ③ 腰が痛くない場合は、両脚を伸ばして、腕を上にあげます。1～2分程度、リラックスしながらこの形を保持します。

胸・首の緊張をとり、背骨の動きを思い出すストレッチ

写真①



- ① 先ほどの丸めたものをまくら代わりに使います。
- ② 横向きになり、両膝を前に出します。
- ③ 上にある腕を頭に添えます。

写真②



- ① 上にある腕を反対側に向けて、開いていきます。
- ② この際に、目線も反対側を見るように頭を回します。
※腰が倒れないように、下半身は安定させます。

写真①と写真②を5～10回程度繰り返しましょう。肩・腰の痛みや、運動制限を受けている方は、控えるようにしましょう。

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
香典返し	5月8日	伊 禮 嘉 順 様	50,000	南城市知念字安座真	故母 トシ様の香典返し
	5月29日	宮 城 英 一 様	50,000	南城市大里字仲間(大里ニュータウン)	故妻 多記子様の香典返し
	5月30日	仲 村 光 子 様	100,000	南城市玉城字船越	故夫 正廣様の香典返し
	5月30日	大 城 勝 様	30,000	南城市玉城字百名	故母 幸子様の香典返し
	5月31日	宮 城 京 子 様	50,000	南城市大里字古堅	故夫 精徳様の香典返し
	6月9日	仲 宗 根 永 子 様	50,000	南城市知念字知名	故夫 正和様の香典返し
	6月15日	中 村 萬 作 様	100,000	南城市玉城字前川	故妻 時子様の香典返し
	6月19日	城 間 伸 子 様	50,000	南城市玉城字仲村渠(親慶原)	故夫 盛勝様の香典返し
	6月19日	谷 口 洋 子 様	100,000	南城市玉城字船越	故夫 博信様の香典返し

無料法律相談 要予約：☎882-8008

【相談日】☆7月16日(日)大里 ☆8月3日(木)佐敷
 ☆8月17日(木)大里 ☆9月7日(木)佐敷

【時 間】午後2時～4時 (1件当たり30分)



広友レンティア(株)沖縄営業所
 (所長金城睦荘様)よりマットレス24枚の寄贈
 写真左 森山サブリーダー

『今の僕・将来の夢』

A・Yさん

地域活動支援センター「野の花」

☆★利用者体験記★★☆

僕は今年の1月から『野の花』に通っています。

ここに来る前は家に帰らず、人のお金を使ってパチンコをしたり、居酒屋に飲みに行ったりして昼夜逆転の生活を送り、家族に迷惑ばかりかけていました。



野の花に来るようになってからも4か月くらいまでは時々休んでパチンコに行ってしまうこともあったけど、「このままじゃいけない、生活リズムを整えて自立に向けて少しずつ自分を変えていきたい」と思い、まじめに通うよう頑張っています。

正直、ここに来るまでは気持ちのどこかで障がい者をバカにしていたけど、今では人それぞれ障がいを持ちながら頑張っている姿を見て、普通の人と何も変わらないことに気づきました。今では仲良しの仲間もでき、トランプやユンタクをしながら楽しく過ごし、ちんすこうの袋詰め作業等にも頑張って取り組んでいます。

また、野の花のスタッフに手伝ってもらいながら病院で心理療法を受けたり、将来のことをいろいろ相談したりしています。将来はぜひ就労したいと思っています。

地域活動支援センター・相談支援事業所『野の花』は、身体、知的、精神等何らかの障がいを持つ方の社会参加を目指して、一人ひとりのペースに合わせた支援を行っています。利用者の中には、長年社会との接点がなく家に引きこもっていた方や、一人で悩み苦しみ、家族との関係性がうまく保てなかった方、障がいにより仕事がつまみかなかった方など様々です。野の花に通うようになり、自分の居場所を見つけ、日々楽しく過ごせるようになった方などを見ていると、障がい者が地域で共に生きていくための懸け橋でありたいとスタッフ一同感じているところです。

今、一人で悩んでいませんか？まずはご一報ください。一緒に考えましょう！

住所：南城市大里字仲間1124-1 電話番号：098-880-0576

わが家の子育て

No.70

今回の我が家の子育てに登場してくれたのは、^{とみ もり}富盛さんのご一家です。(南城市知念字知念)



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を紹介してください。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

Q 結婚して何年目ですか？

13年目です。

Q 子育ての役割分担は？

役割分担は無く、2人で。

Q 子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

次男が3年生の頃、「母の日」の絵で、お父さんの絵を描いて提出したこと。(普段、買い物はお父さんがしている為、「買い物をしているお父さん」を描いていた(笑)。)

Q 子育てで一番大事にしていることは？

勉強もスポーツも遊びも・・・
「何事も全力で!!」がモットー。

Q 我が子に願うことは？

健康で、兄弟仲良く!!

Q 奥様からご主人に一言

いつもお仕事お疲れ様。
そして子供達のスポーツのお供や時間のある時は、家の事もありがとう。助かっています。これからも宜しくね!

Q ご主人から奥様に一言

いつも仕事や家事に大変だけど、家族みんなで楽しく、子育ても頑張っていきましょう。

編集後記

▽七月に入り本格的な夏到来!子ども達には待ちに待った夏休み。ウキウキわくわくしていることでしょうね。
▽夏休みといえば、各公民館で行われているミニデイスーツと子ども会との交流会。日頃交流の少ない両者ですが、特に高齢者の皆様はとても楽しみにしています。
▽今年の夏休み何をしようかと悩んでいる子ども会役員の皆様。地域のおじい、おばあとの交流おすすめます。なぜかと言いますと、みんなが笑顔になるからです。
▽みんなの「笑顔」は地域の「元氣」に繋がります。

(津波)

Universal Design ☒ 本誌はメディア・ユニバーサルデザイン・アドバイザー検定3級取得者の確認・校正作業を経て発刊しています。

UD FONT

広報誌「社協だより」はユニバーサルデザイン(UD)の考え方にに基づき、より多くの人へ適切に情報を伝えられるよう配慮した見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。