

社協だより



祝

厚生労働大臣感謝状受賞!

NANJO CITY

2018年1月号

No.73

沖縄県子ども生活福祉部
金城弘昌部長より感謝状の伝達

あけましておめでとうございます。新年早々喜ばしい報告です。去る12月21日に沖縄県庁において、ボランティア功労者への伝達式があり、「音訳サークルアイアイおおざと(比嘉菊枝会長)」の長年にわたるボランティア活動が認められ『厚生労働大臣 感謝状』が贈呈されました。同サークルは平成9年に結成され、その後20年余にわたり、市内広報誌(市広報、社協だより、議会だより)などの音訳を行い、情報入手が困難な視覚に障がいを持つ方々や加齢に伴い文字が読みづらかったりする高齢者などに対し、定期的に「声の広報」として届ける活動を展開しており、今回の受賞に際し、比嘉菊枝会長は「先輩方が続けてきた活動が途切れることがないよう『継続は力なり』で続けてきました。今回の受賞をととてもうれしく思います。」と、とても喜ばしい感謝状の贈呈となりました。

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

新年のご挨拶



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。
市民の皆様には、希望に満ちた新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。
旧年中は、本会の事業推進に市民の皆様をはじめ区長・自治会長、民生委員・児童委員や多くのボランティア、企業・団体等の絶大なるご支援とご協力を賜り衷心より深く感謝申し上げます。

さて、近年における社会経済情勢は依然として厳しく、社会福祉を取り巻く環境も厳しさを増して福祉課題は山積し、福祉ニーズは複雑多様化しており、地域福祉のより一層の充実が求められています。

このような状況の中、本会では「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、地域福祉の進展と充実を図り、市民が主体となった組織づくりに努め、各種事業が円滑に遂行できるよう役職員一丸となって取り組んでまいります。

◆ 本年も明るい地域社会実現のため、一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げますとともに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げまして新年のごあいさつといたします。

	監 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	理 事	副 会 長	会 長	〔役員〕 南城市社会福祉協議会	
	前 川	仲 里	前 田	小 津	屋 宜	潮 平	新 垣	中 本	大 城	玉 城	照 屋		阿 嘉
	善 和	康 治	正 昭	純 子	哲 司	安 隆	正 節	兼 照	盛 悟	善 光	善 宏		永 雄

表彰おめでとうございます

第60回沖縄県社会福祉大会において、平田善和さん(社協監事)が永年勤続功労者として大会長表彰を受けられ、光南建設(株)(代表取締役社長 津波克守様)、(株)アサヒプラント(代表取締役社長 中本宏様)、(株)守礼カントリークラブ(取締役支配人 大塚浩一様)、JAおきなわ大里支店女性部(部長 新垣一女様)が多額寄付団体として大会長より感謝状が贈られました。



平成7年から民生委員・児童委員として地域で活動を続けている瑞慶覧美喜枝さんが、全国社会福祉協議会会長より、民生委員・児童委員功労者として表彰を受けられました。



瑞慶覧 美喜枝さん
(大里銭又区担当)

平成29年度 社協会員加入報告(追加分) 平成29年12月19日現在

戸別会員

当 間 (追加分)	2世帯	1,000
大里第2団地	15世帯	7,500

賛助会員

玉城中学校	19口	19,000
南城市社協評議員	12口	12,000
武用安史(追加分)	1口	1,000

特別会員

(有) 伸 和 開 発	2口	10,000
(有) 東 信 開 発	2口	10,000
前 川 電 気	1口	5,000
東 峰 自 動 車	1口	5,000
カーメンテナンス百名	1口	5,000
(名) 丸正自動車整備工場	1口	5,000
(株) ニ ッ ク	1口	5,000
南城市社協 理事監事(追加分)	11口	55,000

施設会員

南城みなみ保育園	1口	5,000
知念あさひ保育園	1口	5,000
めだか保育園	1口	5,000

【訂正】
前回号で賛助会員のお名前に誤りがありました。
(誤) 武田安史 → (正) 武用安史
訂正して深くお詫び申し上げます。

南城市生活支援体制整備事業

〓知念地域〓

住んでいる地域はどんなところ？

11月21日

知念社会福祉センターで知念地域第2層協議体（地域ケア会議）を開催しました。

区長・自治会長、民生委員の方々へ、住民の参加・声掛けを依頼し、会場には関係者含め約90名が参加して下さいました。

自分の住んでいる地域の地図を囲み、「地域のこれから」たかからものを再確認・再発見して貰うと「公民館の前のクワデイスアーの木陰にベンチを置いてお茶を出したら、カフェになるさ〜。やってみよう！」「あそこ山は一番高くて、津波が来ても大丈夫！うちの字に何かあった場合は、みんなであそこに逃げよう！」など、地域住民ならではの視点で、気付きやアイデアが出て、貴重な情報が聞かれました。

今後はどうしていくのか？何が出来なのか？と、今後の第2層協議体の開催について積極的なご意見も多く聞かれました。第2層協議体は「生活支援体

制整備事業」の取り組みで、今年度の予定として、中学校校区単位で各1回の開催を目指しております。



―統括担当―



大城



佐久間

地域のたからものざっくざく☆



知念地域は、人と人との繋がりが生活の中に当たり前であり、情が深く温かい人柄の方が多いなという印象を受けました。

自称恥ずかしがり屋で、人前に立つのは苦手だと言っている方でもマイクを渡すと、楽しそうに目をキラキラさせながら、地域自慢をして下さった姿に熱い地域への思いが伝わってきました。

今後の予定

・玉城地域 (中央公民館)
平成30年1月17日 (水) 18:30~

沖縄県生活支援コーディネーター養成研修(初級研修)

があり市内から12名が参加しました。お二人に感想を聞きました。



前列 左から 島袋元和氏、仲里武圭氏

島袋 元和 氏 (大里地域)

2015年に介護保険制度が大きく変わり、これまでの高齢者の自立支援、機能訓練重視から社会参加を重視した地域の互助支援となっていく。その要となるのが地域住民主体による協議体づくりということでした。

生活支援コーディネーターとして、地域課題探しではなく地域の強み(今ある繋がりや活動など)を再発見しその住民とともに再評価することから始めることが大事だと思いました。良い協議体づくりには時間と手間がかかりそうですが、楽しみながらコツコツとできればと思います。

仲里 武圭 氏 (知念地域)

今回の研修自体が初めてで、コーディネーターに関して全く知識が無い状態であった。しかし、スタートの劇から始まり、他県での活動内容等を分かりやすく学ぶことが出来た。自分たちの地域におけるサロンとは何があるのか？考えてみると思いつかない部分が多々あった。これからの総合事業や地域包括ケアシステムの中で、サロンは重要な部分を占めていくと感じた。微力ながら、地域に対して自分が出れることをこれから考えていきたい。

子どもの居場所

ほっとハウス 「ひまわり」「がじゅまる」

子どもの居場所は遊び、学習支援、食事支援をとおして楽しく安心して過ごすことができる場所です。



サポーターさんからの一言

(ほっとハウスに参加して)

- ★子供達から遊びを覚えてもらったり、会話も楽しく過ごしています。
- ★“食”はとても大切な食育につながっていると思います。
- ★子供達それぞれの想いを、一人ずつくみとる事の難しさを感じています。
- ★異年齢で過ごす事の出来るメリットが「ほっとハウス」にあります。

「何で勉強するの?」

小学生が勉強している中学生に「何で勉強するの?」と聞くと「勉強して高校に行って、それからね…」中学生なりに、先輩として小学生に話していました。
 ※年下の子に話す事ができて先輩としての自覚が芽生えたように感じられました。

ほっとするワンシーン

南部地区児童館まつり

天気も良く屋外でおいしいお弁当を食べました

かわいいリース作ろうっと♪

人生ゲーム誰が勝つかなあ

ボールが探せないよ～

なんじい～

こころのこもった食材頂きました ありがとうございます

寄贈者

- ・新垣さん(大里)
- ・仲田さん(那覇市)
- ・出口さん(大里)
- ・サポーター 社協職員
- ・児童家庭課職員 久田病院
- ・なんじい子供プロジェクトより

皆様たくさんのご寄贈本当にありがとうございました

頂いた物

- ・オクラ・冬瓜・水菜・小松菜・ツナ缶・ネギ・米・赤米・みかん・ごま菓子・手作りクッキー・京都のお菓子・ドラゴンフルーツなど

たくさん食材の提供がありましたありがとうございました

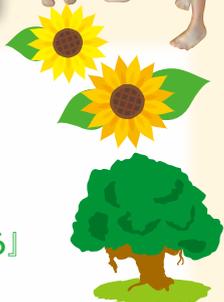
ほっとハウス「ひまわり」

開所日:火・木・土
場所:ひまわり児童館
佐敷字新開

ほっとハウス「がじゅまる」

開所日:月・水・金
場所:玉城當山公民館

*利用に際しては、面談後決定します。



80・90代が躍動!

ミニデイスポレク大会

11/29
佐敷

皆でバンザイ!



佐敷スポレクセンター

佐敷地域では、三角ボード16チーム、ビンゴボード19チームの計35チームが出場しました。年に一度の地域交流も兼ねた大会、日頃のミニデイサービス活動で取り組んできたゲーム、それぞれの実力を発揮するチャンスとばかりに、ゲーム中は、真剣そのもの! 楽しくも緊張感のある雰囲気でした。しかし、中には予想もしないラッキーな玉運び等もあり、大声で笑ったり、ため息をついたりと一喜一憂する姿も見られ、大変盛り上がった大会となりました。



皆さん真剣そのもの



90代の皆さんもそろって体操1・2・3



一投ごとに歓声があがる

12/20
玉城

笑顔満開!



玉城総合体育館

エイエイオー!! かけ声高らかに



玉城地域では地域17字に呼びかけをし、三角ボード21チーム、ビンゴボード21チームの計42チーム230人での楽しい交流会が行われました。

総合体育館貸切での同大会! 外は12月の寒さが身に沁みますが、多くの参加者で会場内は、大盛り上がり、半そでになる方もいるほど白熱しておりました。プレー中大声で笑ったり、珍プレーに歓声が会場いっぱいに広がり、終始笑いが絶えない楽しい大会となりました。



狙いを定めて・・・10点に入れ～!!



ヨシ! 思わずガッツポーズ

4地域で行われた大会で優勝・準優勝チームは、1月30日(火)のミニデイスポレク中央大会へ出場予定です。南城市のほとんどの地域で、ミニデイサービスを実施しております。開催日時等については、お近くの社会福祉協議会(福祉センター)へお問い合わせください。

ボランティアセンター情報

中高生が大会をサポート！

11/12



大里中学校&向陽高校

鶴生の叢主催の「地域交流グラウンドゴルフ大会」がユインチホテル南城で行われました。この大会は、知的障がい者と地域の住民がスポーツを通して交流することにより、障がい者に対する理解を一層深め、障がい者の自立と社会参加の促進に寄与することを目的としています。

今回、南城市ボランティアセンターにボランティア派遣依頼があり、向陽高校から 9 人と大里中学校から 10 人の生徒が運営ボランティアとして参加し大会をサポートして頂きました。

参加した生徒からは『障がい者の皆さんとふれあう機会を設けてくれてうれしい！』との感想が聞けました。今回の活動を通じ参加した生徒の皆さんが、今後もボランティア活動を継続してくれることを期待しています。(^o^) /



最後に利用者から、お菓子のプレゼントがあり、子ども達は大喜び。みんなが笑顔になった交流会となりました。

船越保育園の子ども達（4〜5 歳児 32 人）が船越ミニデイを訪問、交流会が行われました。子ども達による「大きな栗の木の下で（うちなーぐち）や「おじいちゃんおばあちゃん」の歌と、元気いっぱいいなエィサーとカチャーシーを披露しました。ミニデイ利用者も指笛と一緒に踊りだし、会場は拍手喝采！



歌・踊りと笑顔をプレゼント

船越保育園ミニデイを訪問

11/15

年末お掃除ボランティア活動

心地よい汗が笑顔に変わる・・・

12月8日から10日の3日間にかけて「年末お掃除ボランティア活動」を実施しました。今回も旧盆前にご協力頂いた青年連合会&青年連合OB会、商工会青年部、特別養護老人ホーム朝日の家、シルバー人材センターに加えて、島尻消防・清掃組合の皆さんも含め約60人の皆さんにご協力頂きました。市内の高齢者や障がい者世帯の9世帯の草刈りや庭掃除を行う中、世帯主さんから「草刈りをしたくても、自分ひとりで中々出来ない…これで気持ちよく新年を迎えられます。ありがとう。」と感謝の言葉を頂き、充実した気持ちの良い汗を流した3日間となりました。



商工会青年部



青年連合会&青年連合OB会



特別養護老人ホーム 朝日の家



広い庭の雑草を手際よく刈り取る



島尻消防・清掃組合 A班



島尻消防・清掃組合 B班

地域コーディネーター 奮闘記

平成 26 年度から玉城地域コーディネーターをしております。また、その他に比較的元気な高齢者ではありますが、独り暮らしなどで少し見守りが必要な方などを対象にした『地域支え合い支援事業』を担当しております。

ある事例ですが、軽度の認知症を患っている A さんは、日中はデイサービスに通っています。デイサービス利用後は同居家族が帰宅するまでは 1 人で過ごしており、たまに近所の商店に買い物に出ることがあるようですが、車の交通量が多く季節によっては視界も悪くなり、A さんが安全に横断するには少し難しい場所がある為、誰か気にかけてもらえないだろうか…と心配されている家族より相談がありました。

早速、区長・書記さんなどの地域住民や民生委員さんや、近くにある福祉施設などにも協力を依頼し、私たち地域コーディネーターや地域包括支援センター職員などが集まり本人の身体状況などの情報や家族の考えを共有し、支援内容について話し合いを重ねて現在は「地域支援員（近隣の地域住民）」による見守りや声かけなどの支え合い活動に繋がりました。

このように『地域支え合い支援事業』はケースによって様々ですが、定期的な訪問（安否確認）や、軒先から電気の点灯や消灯確認、また洗濯物が取り込まれているかなど（目視確認）、近くを通った際に郵便物などが溜まっていないかなど、見守りや訪問活動に協力してくれる『地域支援員』の協力があって成り立つ事業です。地域福祉活動計画の将来像「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」をめざし、奮闘中です。

（玉城地域コーディネーター 幸喜一貴）



～地域支え合い支援事業～とは

誰もが住み慣れた地域で安心して生活ができ、身体的・年齢的な老いを重ねても本人の意思や尊厳を保ち、また本人に寄り添い身近で支援を行っている家族の思いや考えを反映しつつ、見守りや安否確認を必要としている方々を地域住民の協力を得て支援する事業です。

現在、この事業の要となる『地域支援員』の担い手が不足しております。高齢者の「見守り活動」のために、普段の生活を送る中で、『少し気にかける』など、ほんの少しあなたの時間をいただけませんか？興味がある方は南城市社協までご連絡ください。



子育てサポーター 新たに11名が誕生!!



平成29年度「子育てサポーター養成講座」が修了、11名のサポート会員が誕生しました。養成講座は4日間で小児科医や保育士、栄養士、島尻消防本部等を講師に迎え、子どもに関わるうえで、大切な知識を学びました。受講者からは、「色々な事を勉強することが出来ました。自分達の頃の子育てとは違った教えがあり、今後孫達に接する時に生かしていきたい」や「講座の内容がしっかりしていて、わかりやすく、学び直すいい機会になった、今後サポーターとして頑張っていこうと思う」など、感想が寄せられていました。受講を修了した皆様が子育て支援者として活躍されることを期待します。



調理実習



子ども達とふれあう



講義



修了証書



救急法 心臓マッサージを学ぶ



『市内の親子が集える場所』



子育て中の方々を中心に、親子が気軽に情報交換を通して交流することを目的に、毎週金曜日老人福祉センターにおいて実施してきました「子育てサロン」は、平成29年12月をもって終了しました。

これまで主任児童委員やOB、そして多くのボランティアの協力を得て開催できましたことに対し、心より感謝申し上げます。また、参加して頂いた親子さん、市民のみなさんありがとうございました。尚、南城市内では、下記のように親子が集う場所がありますのでご案内します。

うーまくらぶ

- ・開催日：毎週木曜日 10:00～12:00
- ・場所：シュガー児童館内（字佐敷）
- ・連絡先：947-0055

めだか広場（子育て支援センター）

- ・開催日：月～金 9:00～14:00
- ・場所：めだか保育園（字佐敷）
- ・連絡先：947-1553

ママサロン月ぬ舎 ～ちちぬや～

- ・開催日：毎週月曜日 10:00～12:00
- ・場所：百名公民館
- ・連絡先：948-7950

ファミリーリカバリーセンター沖縄 ママカフェ

- ・開催日：毎週木曜日 10:30～12:00
- ・場所：沖縄ブレイズチャーチ内（字新開）
- ・連絡先：943-8705

あおぞら広場（子育て支援センター）

- ・開催日：月～土 9:30～12:30、14:00～16:00
水（園庭開放）9:30～12:30
- ・場所：あおぞら保育園（字嶺井）
- ・連絡先：945-3557



子どもの貧困対策法が施行され、沖縄各地でも対策を推進する活動が取り組まれています。南城市の子ども達のために自発的に立ち上がった団体の取り組みとつながりはじめた活動を今回はご紹介します。

南城市子ども今・未来支援プロジェクト

なんじい子どもプロジェクト



代表
出口 尚さん
(南城市大里在住)

- 「なんじいフードバンク」の設立
- 新たな「ほっとハウス」の開設支援
- 「衣類(制服)リサイクル」の設立
- 「なんじい支援基金」の設立



オリジナル製作商品販売
(資金造成)

一般市民、団体など



< 預かり場所 >

福祉センター(玉城除く)
玉城中央公民館
市内 7 児童館



< 預かり、提供場所 >

大里庁舎 2 階

「名前」刺しゅう外し^{はず}を
母子会と連携し行い、
無料提供



南城市社会福祉協議会

勉強や食事の提供を行う子どもの居場所「ほっとハウスひまわり」(佐敷)、「ほっとハウスがじゅまる」(玉城)の食材として利用

市内 7 児童館

月曜日から土曜日まで開館している 7 児童館。調理体験実施などの継続取り組みの食材として利用



制服の再利用

大里中、知念中
PTA で始動

南城市母子会

会員に呼び掛け必要とする世帯に提供するための食材として利用



新たな支援者による取り組み期待!



「なんじい子どもプロジェクト」の活動が広がり、県外の方々からもお米の寄贈が届く嬉しい状況です。地域で(住民、関係機関・団体、業者など)子ども達をサポートするための仕組みづくりを一緒に進めていきませんか。

〈南城市社会福祉協議会 南城市ボランティアセンター〉
TEL.882-8861・946-2745

市民の理解と認識を深める

『障がい者週間』

福祉展示・販売フェア開催

平成二十九年十二月五日～八日の四日間、イオンタウン南城大里店において、障がい者目らの自立と社会参加への意欲を高めるとともに、市民の障がい者に対する理解と認識を深める目的で、開催されました。

期間中は市内の障がい者団体、施設の紹介パネル展示や製品の販売などがあり、多くの市民に周知することができました。販売にご協力頂きました皆様ありがとうございました。



仁愛療護園の皆さんによる演奏



「ちんすこういかがですか～」野の花のメンバーさん

地域活動支援センター『野の花』 ☆★利用者体験記 ☆★

～家族の励ましと仲間が変えた私の人生～



親川 勝美さん

平成28年1月頃、具合が悪くなり病院へ行ったところ難病の一種である「げんぱつせいたんじゅうせいかんこうへん原発性胆汁性肝硬変」ということがわかり、入院になりました。子ども達は先生から、私が余命2週間という宣告を受けていたそうです。症状としては、黄疸が出始め体を動かすことも出来ず、食事でも看護師さんに食べさせてもらう程でした。そんな時、生きる原動力になったのは息子の「早く元気になってまたお母さんの作るみそ汁が飲みたい」と言ったひと言と、何より家族が毎日お見舞いに来てくれて励ましてくれたことです。

入院中は家族や病院の先生をはじめ、あらゆるスタッフの皆様の協力もあり、黄疸も良くなり、リハビリに取り組みめるようになりました。入院した時は車イスでの移動だった私が、四点歩行器で歩けるようになり、退院に向けて準備できる程回復しました。その時病院のスタッフから『野の花』の話を知りました。見学してみるのもいいかな？という思いで病院スタッフと一緒に行きました。その時、『野の花』のスタッフや利用者の皆様が元気に生き生きと過ごしている姿を見て、「私の居場所はここだ！」と思いました。

それから退院して、野の花を利用することになりました。スタッフと利用者の皆様に温かく迎えていただき、今では同じ仲間として、笑いながら軽作業やレクをして刺激的な毎日を過ごしています。

何よりも一日の出来事を家族に話すことも大切な時間になっています。野の花で過ごすことが心身のリハビリにもなり、今では杖歩行にまで回復しています。また娘と調理の練習も行い、退院して2か月後、息子にみそ汁を作ってあげることも出来ました。

私の病気はまだ完治はしていませんが、野の花で毎日楽しく笑いながら過ごしていることが一番の薬になっており、今が一番充実していると感じています。



月に一度のランチ「今回は焼き肉で～す！」

ひろ子が行く!
ふれあいミニデイ 訪問記

～開所式 & 交流会の巻～

広大な海を車中から眺めると、打ち付けられる豪快な波しぶきの様は「ザ! 冬」を思いおこす光景ではないでしょうか。ヒュ〜ルリ〜ヒュ〜ルリ〜ララ♪とつい口ずさんでしまうのは私だけ? ようやく肌寒くなり季節を感じる事ができますね。さて今回のミニデイ訪問記は、他町とのミニデイ参加者同士の交流会と十数年ぶりにミニデイが再開された地域を紹介致します。

大里稲嶺区 & 南風原町本部区が賑やかに交流

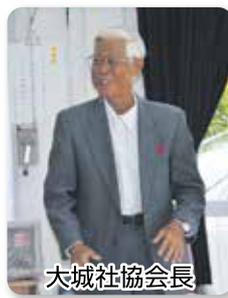
12月7日(木) 稲嶺構造改善センター(公民館)にて、双方のミニデイ参加者が集い、交流会が行われました。南風原町社協大城徳次郎会長も本部の出身という事もあり交流会に参加、激励の挨拶を頂きました。本部は月4回の実施の内、自主活動が2回・社協職員が派遣されるミニデイを2回開催されているようです。今回の交流会を通し互いの情報交換もできたようで「とても良かった」との感想が聞けました。



ポケットボールを楽しむ



お土産の「折り紙」を手に稲嶺の皆さん



大城社協会長



「碁の里南風原町」着こなし上手です



三線に合わせて一緒に踊る



サンバでリズムを付ける



一緒に踊る「かじやで風」



みんなでがんばるぞ〜!



1・2・3 掛け声元気にタオル体操

十数年ぶりの再開ともあって、なつかしい顔ぶれもあり、「久しぶりね〜、まだ社協にいたんだね〜」と、思いがけなく顔見知りの職員との再会に、緊張感もほぐれた様子でした。

参加者から「待ってました!」の掛け声があり、「体操・ゲーム・ユンタク・健康相談も楽しみにしているからね〜」や「いちまでいんがんにゅうでいるからね〜」の嬉しい声が聞けました。

祝

仲村渠ミニデイ
十数年振りに再開

十月二十三日(月) 玉城仲村渠児童館(公民館)において、市内65ヶ所目となる「仲村渠ミニデイ」がスタートしました。

予告

平成29年度 南城市地域福祉活動実践報告会



～これいね！南城市～

報告団体

地域
熱盛

知念あさひ保育園

創立9年目のあさひ保育園の
のかわいらしい元気な子供
達の取り組みを報告



なんじい子ども プロジェクト

子ども達の環境向上を願い、
活動を展開、関係機関を巻
き込む取り組みを報告



大里南小学校

児童数 869 名、南城市一
児童数が多い小学校の福祉
の取り組みを報告



船越区健康づくり 推進委員会

南城市内で2番目に人口が
多い自治会のコツコツと積
み重ねた取り組みを報告



ミニデイサービスいろいろ

各地域で過ごし方が違うミニデイ、こっそり教え
ます、あの地域のことを紹介

- ◎開会 15時 開会
- ◎団体報告 15時10分
- ◎ミニシンポジウム 16時

◇2/14(水)～20(火)活動に関するパネル展示
〈会場〉大里庁舎エントランスホール

日時：平成30年2月15日(木) 15時～16時30分
会場：大里農村環境改善センター 南城市大里字仲間 928番地

インフォメーション

★第34回南城市大里新春もちつき大会★

みんな
あそびに
来るなん!



日時：平成30年1月21日(日)午前9時50分～
場所：児童養護施設 島添の丘(大里字平良)

※バザーも併せて実施しま～す。



ひとりで悩まず 相談してみませんか?

～無料法律相談～

【要予約】882-8008

【相談日】14時～16時 / 【場所】

- ・1月21日(日) / 総合保健福祉センター(大里)
- ・2月1日(木) / 老人福祉センター(佐敷)
- ・2月15日(木) / 総合保健福祉センター(大里)
- ・3月1日(木) / 老人福祉センター(佐敷)



予防が大切、ロコモちゃん♡ パート2

さとしの
ワンポイント



今回も前回に引き続き“ロコモ”についてのお話です。『がんじゅう教室』に通われている利用者から、「“ロコモ”見たよ」と声をかけて頂き、記事を読んで頂いていることを実感することができました。

今後も広報を通してロコモにならないように、予防していくことの大切さをいろいろな人が考え、実践していただけたらと思っています。

なぜ?ロコモになるの?

昔は健康で、スポーツもやっていたし、子供と遊び、仕事にも無理がきいて、いろいろなことができていたのに、今は・・・と思ひあたる人は多いかと思ひます。人は当たり前のように衰えていくものなのですが、『がんじゅう教室』に通う利用者の中には、80歳でも元気に活動されている方も多くいます。さて、その違いはなんでしょう?

個人の生活の違いで変わってくると思いますが、ロコモになる原因をあげると・・・

- 運動習慣のない生活 ▶ 体力・筋力の低下 ●やせ過ぎと太りすぎ ▶ 病気・ケガに繋がるリスク増
- 不調(痛み・だるさなど)の放置 ▶ 痛みの悪化になるリスク増
- 身体活動量(引きこもりがち)の低下 ▶ 体力・心肺機能の低下
- スポーツ・畑仕事や力仕事のしすぎや事故などによるケガ ▶ 筋・神経のバランスを崩しケガに繋がるリスク増

上記などの原因で、少しずつ調子を崩し、腰痛・膝痛などの関節痛や骨の異常、ケガになり、最終的に歩行機能の低下や生活に支障をきたすようになり、要支援・要介護・転倒しやすい状況になってしまいます。

この症状が出てきたら要注意!!～ロコチェック～



7つの項目はすべて、骨、関節、筋肉などが衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

参照元：https://locomo-joa.jp/

元気な方の生活習慣をお聞きすると、運動したり・身の回りのお仕事をしたり・友達と遊んだり・暇がなくて忙しいさ～ということをよく耳にします。継続的な運動を通じて、カラダの元気を保てるようになるといいですね。

身体機能を良くしよう!エクササイズ!

股関節や足関節の動く範囲が小さくなると、膝関節や腰部に負担がかかります。定期的にエクササイズを実践し、カラダの機能を維持・改善できるように努めていきましょう。



(30～60秒キープ)

股関節の動きを改善

片脚の膝を伸ばし、つま先をあげます。姿勢をまっすぐにして、お腹を前に出します。股関節と下腹部で紙を挟むような感覚で、太もも裏が伸びるのを感じましょう。



(5秒キープ) (5～10回繰り返す)

足関節の動きを改善

壁に足先を当てます。(つま先がまっすぐになるようにします) 足先で壁を押しながら、膝を曲げて壁に近づけます。(この時は膝の向きがまっすぐになるようにします)

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)	摘要
	12月1日	匿名	50,000	一般寄付金
	12月5日	南城市文化協会民謡部	50,000	地域福祉活動支援チャリティー民謡ショーの収益金

香典返し	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
	11月6日	知名千恵子様	50,000	南城市玉城字百名	故夫 定次様の香典返し
	11月6日	宮城秀雄様	50,000	南城市知念字海野	故母 好子様香典返し
	11月13日	城間盛勝様	100,000	南城市知念字知名	故母 ヨシ様の香典返し
	11月20日	大城清勝様	50,000	南城市大里字稲嶺	故母 千代子様香典返し
	11月24日	勢理客初枝様	20,000	南城市佐敷字新里	故夫 勇様の香典返し
	11月30日	城間誠治様	100,000	南城市玉城字愛地	故四男 健治様の香典返し
	12月11日	玉城福吉様	50,000	南城市大里字大城(稲福)	故妻 春子様香典返し
	12月11日	小谷明夫様	50,000	南城市玉城字船越	故母 西原豊子様香典返し
	12月19日	川畑ヨシ子様	50,000	南城市玉城字垣花	故夫 清敏様の香典返し

南城市商工会設立10周年記念寄付金として

事業所名	代表者	金額(円)	事業所名	代表者	金額(円)
南城市商工会建設業部会	部会長 徳吉哲正	300,000	(有)共同工業	代表取締役 新垣真治	50,000
(有)南栄自動車	代表取締役 潮平隆	100,000	(株)国際事務機	代表取締役 知念厚	50,000
(有)栄開発	代表取締役 高嶺栄	100,000	南都物産(株)	代表取締役 大城宗憲	25,000
(有)ザマミ建設	代表取締役 津波古英孝	100,000	(株)南都	代表取締役 大城宗直	25,000
(株)日光建設	代表取締役 大城文男	100,000	(有)タマレント企画	代表取締役 玉城堅徳	25,000
街クリーン(株)	代表取締役 赤嶺太介	100,000	みなもとや	代表者 宮城源幸	10,000
上城技術情報(株)	代表取締役 宮城富夫	50,000	(資)沖縄つやげん	代表取締役 下地正人	10,000
(有)海西工業	代表取締役 西平重則	50,000	安座真ムーンライト・テラス	代表者 長浜栄子	5,000
(株)沖縄工設	代表取締役 大嶺健一郎	50,000	黄果報	代表者 安次富和美	5,000
(有)光和エンジニアリング	代表取締役 屋宜宣光	50,000	公文式知念知名教室	代表者 前城和代	5,000
(株)多良川	代表取締役 砂川拓也	50,000	(有)小橋川石油	代表取締役 小橋川健吉	5,000
(有)秀通建	代表取締役 上原健秀	50,000	匿名(個人)	-	5,000
(有)徳吉組	代表取締役 徳吉哲正	50,000	合計		1,370,000



南城市商工会建設業部会及び
南城市商工会員有志の会 様



南城市文化協会民謡部 様



岸本隆弘様(グリーンタウン在)よりお米150kg寄贈
歳末たすけあい義援金と併せて配布

日本赤十字社沖縄県支部
南城市地区
地区長 古謝景春様より
AEDの寄贈:知念社会福
祉センターに設置



(自動体外式除細動器)



JAおきなわ大里支店女性部(新垣一女部長)より
手作り味噌(161個)を寄贈



久田病院より『ほっとハウス』へ
クリスマスプレゼント

わが家の子育て No.73

今回の「我が家の子育て」に登場してくれたのは、浦崎さんのご一家です。(南城市佐数字佐敷)



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？

9年になります。

Q 子育ての役割分担は？

9割が母親の私です。
 日曜日の子どもの遊び相手は主人の仕事です。

Q 子育てしていて一番印象に残っている出来事は？

次男を出産のため入院していた妻の留守中、長女、長男と接する時間が増えたことで、学校の話や友達の話などたくさん話をすることができました。楽しそうに話をしている顔を見ていると、ひとときの幸せを感じました。

Q 子育てで一番大事にしていることは？

一人ひとりと1対1の時間を大事にすること。

Q 我が子に願うことは？

たくさん遊び、たくさん学び、明るく元気な思いやりのある子に育てて欲しいです。

Q 奥様からご主人に一言

仕事が忙しく帰りも遅いですが、家族のために毎週日曜日は休みを取ってもらい家庭サービスをしてくれることにすごくすごく感謝しています。これからも2人で協力して子育てしていきましょうね!!

Q ご主人から奥様に一言

いつも子育てを任せっきりにしていますが感謝してますよ。本当にありがとうございます。

編集後記

▽市民の皆様そして関係者の皆様、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。
 △さて、表紙で紹介した「音訳サークルアイアイおおざと」の厚生労働大臣感謝状は、とても喜ばしいことです。長きにわたる活動にはほんとに頭が下がります。情報社会の今、視覚障がい者にとつては、CDが届くのが「毎月待ち遠しい」とお話ししていました。
 △ボランティア活動は、無報酬ですが、自分の活動が誰かの笑顔に繋がれば、それが何よりの報酬なのかもしれないですね。
 △平成三十年も市民の皆様一人ひとりが、健康でいきいきと笑顔で過ごせるように、サポートしていきます。
 (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。



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。