

南城市



# 社協だより



(第4回南城市社会福祉大会 11/24開催 関連記事2頁)

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



発行 社会福祉法人 南城市社会福祉協議会

住所：〒901-1412 南城市佐敷字新里 1870 番地（南城市役所内）

☎ (098) 917-5692 (代表) 917-5697 (相談事業) / FAX 917-5694

Eメール info@nanjo-shakyo.com / URL : http://www.nanjo-shakyo.com

老人福祉センター(佐敷)  
☎ 947-3030

知念社会福祉センター  
☎ 948-7659

福祉センター(玉城)  
☎ 948-3975

総合保健福祉センター(大里)  
☎ 946-9700

# 年頭のご挨拶



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、希望に満ちた輝かしい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、老人クラブ会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、少子高齢化の急速な進行や個人の価値観が多様化する中、地域の社会的なつながりが希薄化するなど地域社会を取り巻く環境は大きく変化し、世代を問わず、社会的な孤立、権利擁護、生活困窮問題などの福祉課題が生じてきています。特に、認知症高齢者や一人暮らし高齢者世帯が増加傾向にあり、介護保険では対応できない生活支援ニーズや社会的孤立、貧困等を背景とする深刻な生活課題が顕在化しております。

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、市民の皆様をはじめ、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、市民の皆様におかれましては幸多い年でありますように心からご祈念申し上げますとともに、なお一層のご協力をお願い申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

## 第 4 回 南城市社会福祉大会 11/24

今回の社会福祉大会の中で、長年にわたり地域福祉活動の発展にご尽力いただいた個人 71 名並びに 13 団体の被表彰者を紹介します。(敬称省略)

### ◎ 大会長感謝 (個人)

【多額の浄財を寄付】

- ・岸本 隆弘
- ・大城 タケ
- ・津波 元徳



被表彰者代表挨拶  
具志堅 秀雄氏

### ◎ 優良地域福祉活動 (団体)

【多年にわたり地域福祉向上に貢献】

大里グリーンタウン福祉レクサークル

### ◎ 優良地域福祉活動 (個人)

【多年にわたり地域福祉向上に貢献】

- ・山城虎尚、マサ
- ・奥 間 光 江
- ・渡 名 喜 智 子
- ・楚 南 幸 明
- ・玉 那 覇 正 子
- ・新 垣 節 子
- ・仲 嶺 節 子
- ・久 保 田 明 美
- ・大 城 憲 助
- ・大 城 春 子
- ・奥 原 常 子
- ・城 間 廣 子
- ・具 志 堅 初 枝
- ・銘 苧 綾 子
- ・照 喜 名 富 士 子
- ・富 盛 明 美
- ・目 島 直 子
- ・宜 保 米 子
- ・眞 栄 城 初 江
- ・屋 比 久 初 子
- ・嶺 井 幸 子
- ・大 城 盛 光
- ・長 嶺 恵 美 子
- ・新 里 和 子
- ・知 念 初 見
- ・屋 比 久 キ ヨ 子
- ・新 垣 節 子
- ・玉 城 愛 子
- ・前 城 き く 子
- ・平 田 ミ ヨ
- ・眞 栄 城 恵 子
- ・小 波 津 キ ミ 子
- ・嶺 井 操
- ・城 間 修 一
- ・沖 山 律 子
- ・平 敷 ヨ シ
- ・大 嶺 洋 子
- ・花 城 光 子
- ・名 嘉 元 悦 子
- ・安 田 と も 子
- ・宮 城 静 子
- ・金 城 光 子
- ・稲 福 勝 信
- ・志 喜 屋 幸 子
- ・大 城 節 子
- ・玉 城 愛 子
- ・新 垣 文 子 次
- ・森 田 ユ キ
- ・島 袋 精 勇
- ・後 濱 絹 江
- ・川 満 新 子
- ・大 嶺 富 子
- ・玉 城 吉 江
- ・喜 名 さ と み
- ・玉 那 覇 初 枝

### ◎ 大会長感謝 (団体)

【多額の浄財を寄付】

- ・南城市商工会建設業部会
- ・光南建設株式会社
- ・沖縄県軍用地等地主会連合会
- ・株式会社正太商事工業
- ・オパス株式会社
- ・株式会社アサヒプラント
- ・イオンタウン南城市大里
- ・大里こどもクリニック
- ・医療法人さき山歯科クリニック
- ・おきでんグループボランティア互助会
- ・一般社団法人風樹会

### ◎ 共同募金委員会会長感謝

【歳末たすけあい募金へ多額の寄付】

株式会社守礼カントリークラブ

### ◎ 民生委員・児童委員永年勤続功労者

【6年以上にわたり地域福祉向上に貢献】

- ・具 志 堅 秀 雄
- ・新 崎 初 子
- ・嶺 井 末 子
- ・安 次 富 和 美
- ・新 垣 徳 三
- ・上 原 一 宏
- ・加 藤 一 次
- ・玉 城 恒 夫





南城市生活支援体制整備事業

『安心して地域で暮らし続けるために』 ～若者が活躍できる地域活動～

～第2層協議体・地域ケア会議～ 青年連合会・若い世代

平成30年12月2日(日) 南城市総合保健福祉センター

地域で開催してきた協議体

参加者から『若者にも参加して欲しい』『これからの事を考えるには若い世代も話し合いに入って欲しい』との声を受けて、青年連合会・若い世代に声掛けし、協議体を開催しました。

今回は、『生活支援コーディネーター初級研修』を受講したメンバー5人に事務局として協力いただきました。

5人は市内に在住し、介護や医療、保育の現場で働き、南城市をより良くしたい！との思いで今回の協力依頼に快諾いただきました♪

事務局メンバーには開催に向けての熱い想いを、そして参加者へは感想を聞いてみました♪

《共生社会への想い》

日本は、世界でも例をみないほど少子高齢化が加速しています。

少子化の問題は出生率が減少することで人口そのものが減少し、医療の発達による平均寿命が延びたことが原因で人口全体に占める子供の割合が低下し、65歳以上の高齢者の割合が高くなっています。

22年後の2040年には「高齢者急増から現役世代の急減」と日本社会全体において人材確保が困難な状況になると予測されています。

この超絶高齢社会を乗り越えていくためにも、未来を担う子供たちへ「お互いさま」相互扶助の生きる力を身につけてほしいという想いから、保育園のようなセクターが地域社会に浸透し、誰もが気軽に行きかう環境設定をすることが我々の使命です。

去る12月2日、第2層協議体・地域ケア会議では、南城市青年連合会メンバーの生の声を聴くことができました。未来の課題は未来を担う若者に「ふだんのくらしを・しつてもらう」ことからスタートし、グループ討議の中で「地域で一緒に楽しみたい」「地域の人と関わりたい」「幸せになりたい」など希望の花を発表して頂きました。互助=関係(つながり)について考え、地域との関係を残していくことが今後のテーマであること、南城市の大きな力として若者の意見・行動が必要であることを共有しました。

地域住民が互助を意識した「ゆいまーる」の関係性を築いていけるよう今後も<sup>※</sup>エンパワメント・サポーターとして地域に関わりながら、自身の地域での居場所や健康管理・将来像について自助を意識した取り組みをしていきたいと思います。

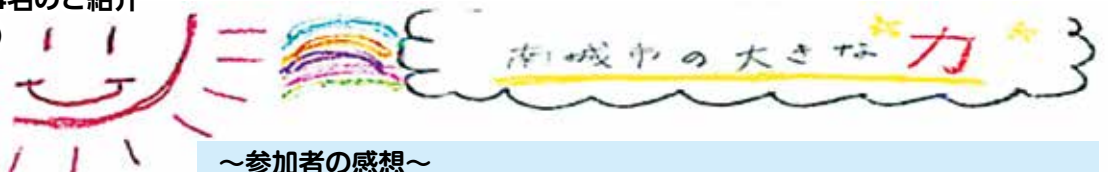
※ エンパワメント：人が持っている力を引き出し、湧き出させること

松の実保育園 事務 松原英己子



☆ 事務局メンバー 他4名のご紹介

- 安次富満彦さん(玉城)
- 松原正太さん(玉城)
- 仲里武圭さん(知念)
- 島袋元和さん(大里)



～参加者の感想～

市民が安心して地域で楽しく暮らし続けるためには、地域の"繋がり"が必要だということを再認識できた。

元々住んでいた方々と新しく住み始めた方々が共存する中で、今まで先輩たちが続けてきた当たり前の近所付き合いが難しくなっている。子どもたちも含め若い人達は"繋がり"を意識していかなければならない。

それを当たり前にする為には、生活の中で"繋がり"を実感してもらうのはもちろん、やはり地域の魅力・互助のメリットを広く知ってもらう必要がある。

今回は青年連合会もしくは青年会に所属している方々での話し合いであったが、もっと多くの若い市民が意見交換できるような場があればいろいろな方法が見えてくると思う。

昔からの良いところを残していきながら、今の生活にあった考え方も実現していけるような地域になって欲しい。

私もその方法を模索していきたい。

M.Tさん(佐敷)



# 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。

## ほっとハウスの様子



夕食のハンバーグ作り



高校生のボランティアと一緒にゲームを楽しむ



夏休みの宿題自由研究に取り組み



年上のお姉ちゃんに勉強を教してもらってます



## たけみさんの歌の会



珍しい楽器を使い沖縄の島々の童謡を歌って頂きました。

## ボランティア募集

- ・子ども達と一緒に遊んだり、話をしたり、勉強を見て下さる方 随時お待ちしております。
- ・高校生から老人クラブの方まで 気軽にいらしてください。
- ・子ども達に会いに来てくれる愛犬「まるこ」です。子ども達の癒しとなっています



まるこ ボランティアです

## ほっとハウスの夕食です。



## こころのこもった品を頂きました

### 寄贈者

ありがとうございます

- ・崎間さん(玉城)
- ・前田さん(玉城)
- ・久田病院
- ・玉城さん(佐敷)
- ・照喜名さん(知念)
- ・匿名
- ・パーラーオンザヒル
- ・慶田城さん(つぎしろ)



### ほっとハウス『ひまわり』

開催日:火・木・金  
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』

開催日: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。







# 地域ふれあい ミニデイサービススポレク大会 【大里・知念地域編】

8月29日(水)の大里地域を皮切りに各地域で「地域ふれあいミニデイサービススポレク大会」が開催されました。スポレク大会は、各公民館等で実施しているミニデイサービス事業の利用者及びボランティアの皆さんが、一堂に会し、各地域間の交流と親睦を図ることを目的に毎年行われています。なんと今年の参加者の**最高齢は99歳!すごいですね〜!** 尚、90歳以上の皆さんには、「**チャーガンじゅう賞**」が贈られました。

試合は、この日のために練習を重ねてきた皆さん、その成果を十分発揮し、どの試合も白熱したゲームが繰り広げられ、歓声と拍手喝采、時にはため息がまじり、笑顔がはじける大会となりました!

今回は大里地域と知念地域の大会の様子を掲載します。(佐敷・玉城地域は次回号に掲載します。お楽しみに〜♪)

8/29  
(水)

**大里地域** (大里農村環境改善センター)



満員御礼、大盛況



とう! なまぬぐとうやさ



狙いを定め! 一投入魂



**新ポケットボール**

- 優勝 大城A
- 準優勝 高宮城
- 三位 南風原

**三角ボード**

- 優勝 島袋
- 準優勝 福原
- 三位 大里団地

10/30  
(火)

**知念地域** (知念社会福祉センター)



あい! 今のは上手

何点かね〜?



**新ポケットボール**

- 優勝 海野A
- 準優勝 安座真
- 三位 知名B

**三角ボード**

- 優勝 志喜屋
- 準優勝 海野
- 三位 知念

# ボランティアセンター情報



## 折り紙ボランティア 平良区ミニデイ

11/14



大里平良区ミニデイ(毎週水曜日開催)の利用者さんは、カラオケが大好き!! 「たまには違うメニューにしてみませんか?」と聞いてみると「そうだね〜何かあるの?」ということで、早速『折り紙ボランティア』として登録している新里幸枝さんを講師に招き、折り紙を使った手工芸に挑戦しました。

カレンダーを長方形にカットし、三角形に折ったパーツを、積み木のように組み上げて作る手芸(折り紙手芸)で、最終的には立体的な鶴になるといいます。

利用者の皆さん最初は苦戦していたものの、新里さんに教えてもらいながら何度も作るうちに慣れてきたようで、後半は楽しそうに折っていました。

折り紙は手先を使うことで脳を活性化させることができ、認知症予防にもつながるのでとてもいい運動だと思いますよ。ミニデイや老人クラブなど、ご希望の地域は、ボランティアセンターまでご一報ください。



## 盲導犬講話(福祉学習) 大里南小学校 11/29

大里南小学校3年生を対象に、福祉学習の時間を利用して「盲導犬について」講話が行われました。講師は千住直広さんと盲導犬ユーザーの山田末子さんを招きました。

千住さんは、盲導犬になるまでの流れの説明や、「沖縄県に何頭の盲導犬がいると思う?」など、子ども達が関心を持ってもらうよう、わかりやすく説明して下さいました。

盲導犬ユーザーの山田さんからは、盲導犬と一緒に暮らして困ったことや、助かっていること等を話してもらい、実際に盲導犬とのコミュニケーションの取り方も教わりました。

最後に、困っている人がいたら「何かお手伝いすることはありますか?」などの一言声をかけることが大切だということをお話してくれました。

今回の福祉学習を通して、自分で考えて行動することができるようになってほしいと思います。







## 鬼ムーチーの紙芝居を披露 南城市民話サークル

12/7

むぎの子共同保育園より、ムーチーづくりをする前に、その由来について子ども達に知ってほしいとの要望があり、ボランティア団体として登録している「南城市民話サークル」の知念宮子さんに依頼したところ、快く引き受けて頂きました。

鬼ムーチーの伝説や由来を、子ども達向けにアレンジした手作りの紙芝居で、わかりやすく伝えて下さいました。読み聞かせが終わると、早速ムーチーづくりに一生懸命取り組む子ども達でした!!

知念さんは、「他の保育園や幼稚園、小学校など、声をかけて頂ければ、都合をつけて紙芝居披露しますよ」と言って下さいました。ご希望の保育園、幼稚園がありましたら、ボランティアセンターまで、ご一報ください。



## 障がい者との交流かねて ボランティアで心地よい汗

11/25



鶴生の叢主催のグラウンドゴルフ大会がユインチホテル南城中で行われました。本大会は知的に障がいを持つ方々と地域の方々がグラウンドゴルフを通して共に汗を流しながら交流することにより障がい者に対する理解が一層深められ、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相談があり玉城中学校・大里中学校の生徒と前里輝明議員ら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。今回初めて参加した前里輝明さんは、「障がい者の皆さんとふれあう機会がなかなかなく、ボランティアしながら交流することができとても新鮮でした。ぜひ次回も参加したいです!」との嬉しい言葉がありました。

活動を通して参加した皆さんが、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。



ボランティアに関するお問い合わせは、南城市ボランティアセンターまで  
☎:917-5692(浜比嘉・幸喜) E-mail:volunteer@nanjo-shakyo.com

# 『芸術の秋』楽しんでできました！ 野の花 & 月桃の会

11  
22

## 社会見学 & こころの芸術・文化フェスティバル

午前中は沖縄市にある「セルフサポートセンターぴゅあ」の就労継続支援B型で行っている作業（農園芸班、陶芸班、豆腐班）の見学と就労継続支援A型で運営している「ぴゅあ食堂」へ出かけました。

農園芸班は、苗の植え替え作業や多肉植物の栽培。陶芸班は、箸置きやお皿等の食器類を制作、形の成形や絵付けなどのデザインまで利用者自身で行っていました。豆腐班は、豆腐以外にもおからを使ったマフィンも製造販売しており、お土産に買って帰りました。食事もおやつもとてもおいしく頂くことができました。

午後は沖縄県立博物館・美術館で開催されていた「こころの芸術・文化フェスティバル」へ。

今年も野の花から書道や絵画等の作品を応募しましたが、残念ながら今回は、入賞作品はありませんでしたが、それでも展示させてもらった書道の作品をみんなで見学することができ、賞はもらえなくても、展示されるとやはり嬉しく思いました。

会場に展示された他団体の作品を見て、来年は野の花も受賞できるようにがんばりたいと刺激を受けました。



農園芸班の活動を見学



作品を熱心に見学



展示された作品「笑顔」です

## 受賞報告

沖縄県精神保健福祉普及月間大会において、西銘常子さん（写真左）、比嘉初江さん（写真右）が、長年にわたる活動が認められ、大会長表彰を受けました。



西銘さんは、精神療養者家族会の会長として、長年にわたり地域の障がい者やその家族に寄り添い支援を行っており、当事者の社会復帰や精神保健福祉事業の推進に尽力されその功績が認められました。

一方、比嘉さんは、精神障がい者の通院患者リハビリテーション協力事業者として、ご自身が経営する食堂に長年にわたり訓練生を受け入れて自立への支援を続けており、その功績が認められました。

報告を受けた新屋副市長からは、長年の活動に対する労いと、今後の活躍について激励のことばがありました。

～おめでとうございます～

## 南部地区地域活動支援センター 合同福祉バザー in イオンタウン南城大里店

11  
30

地域に住む障がいがある方やその家族が気軽に相談や、交流をする「居場所」として過ごす地域活動支援センターをもっと知ってほしいという目的で「第3回南部地区合同福祉バザー」を実施しました。

オープニングでは、各市町の地域活動支援センターの紹介があり、野の花は、利用者自らが多くの観客の前で日頃の活動の紹介を行いました。

各地区のゆるキャラが登場し、買い物に来たお客様とのジャンケン大会で場内を盛り上げてくれました。バザーにご協力頂いた皆様ありがとうございました。



ゆるキャラ勢ぞろい



# ～委員の資質の向上とお互いの連携を深めるために～ 研修会を実施

## 玉城民児協 11/1～2

玉城民児協（小波津純子会長）は、在宅福祉の推進や子育て世帯への支援、地域住民が安心して暮らせる社会の実現に向け、民生委員・児童委員の更なる資質向上とお互いの連携を深めることを目的に研修会を実施しました。

障害者施設「名護学院」の見学では、子どもたちが農業体験や畜産場視察などの他、社会資源を活用した体験型学習を通して、子ども達の成長過程で重要な興味や好奇心の向上を図る取り組みについて学びました。

また、うるま市勝連民児協との情報交換会では、勝連民児協の独自の取り組みや地域福祉活動の実践、民生委員・児童委員の日（活動強化週間）の実施方法の他、定例会・役員会の運営方法、民生委員・児童委員活動の課題や悩みについて情報交換ができ、大変有意義な研修会となりました。



名護学院の見学及び事業説明



うるま市勝連民児協との情報交換会

## 佐敷民児協 11/14～15

佐敷民児協（具志堅秀雄会長）でも、玉城民児協と同じように、市民の身近な良き相談相手として、地域福祉の推進役として委員それぞれの資質の向上と委員相互の融和を図り、民児協の運営が円滑に行えるよう研修会を実施しました。

研修では「名護学院」と「沖縄愛楽園」の施設見学を実施。それぞれの取り組みの素晴らしさに委員一同感銘を受けました。中でも、沖縄愛楽園のガイドの説明に皆が涙するほどで、「自分達の弱者に対する考え方や対応について、多少ズレがあったなあ」と痛感したようでした。



沖縄愛楽園で戦時中の防空壕を見学

## 受賞おめでとうございます 全国民生委員児童委員連合会会長表彰

この度、南城市民生委員・児童委員の中から、6名の皆様が「永年勤続民生委員・児童委員」として、全国民生委員児童委員連合会会長より表彰されました。

地域住民の身近な相談相手として、ますますのご活躍を期待いたします。



稲福 昌代さん  
玉城



小波津 純子さん  
新原



知念 節子さん  
高宮城



大城 嶺子さん  
目取真

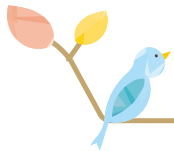


玉城 初子さん  
真境名



宮城 安子さん  
大里ニュータウン

受験生の皆さん。またはその親御さん。知ってますか？



# 『教育支援資金』 ‹‹生活福祉資金貸付制度››



## (1) 生活福祉資金とは・・・

低所得世帯、障害者世帯、高齢者世帯等に対し、資金貸付と相談・支援により世帯の経済的自立や在宅福祉・社会参加の促進を図り、安定した生活が送れることを目的とした貸付制度です。

※この制度は給付ではありません。世帯単位に貸付する制度です。

## (2) どんな方が借りられるの？

**低所得世帯**・・・世帯の所得が一定の所得以下(生活保護法に基づく生活保護基準額の 1.75 倍程度)の世帯で、必要な資金について他から融資を受けることができない世帯。

**障害者世帯**・・・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健手帳の交付を受けている者、その他現に障害者総合支援法によるサービスを利用している等これと同程度と認められる者の属する世帯。

**高齢者世帯**・・・65 歳以上の高齢者の属する世帯。

- ◇対象とならない主な事例
- ・過去に生活福祉資金を借入れて滞納している者の属する世帯及びその連帯保証人等。
  - ・暴力団員の属する世帯 など

## (3) 資金の種類は・・・4つの種類(細かく分類して9つあります)

- ①総合支援資金・・・‹‹生活支援費、住宅入居費、一時生活再建費››
- ②福祉資金・・・‹‹福祉費(生業・技能習得・住宅の増改築・他)、緊急小口資金››
- ③教育支援資金・・・‹‹教育支援費・就学支度費››
- ④不動産担保型生活資金・・・‹‹低所得者世帯向け・要保護世帯向け››

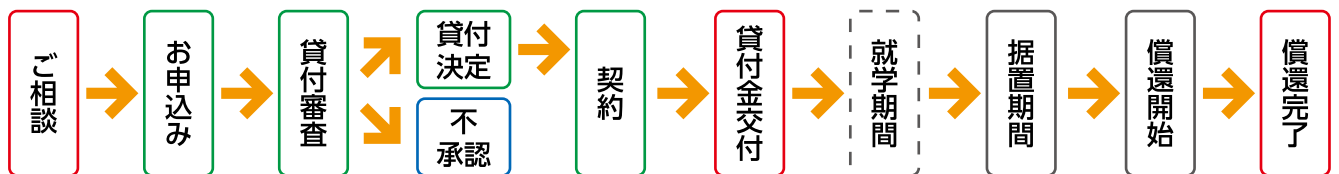
今回は、この時期に多い『教育支援資金』について、詳しく説明します。

<b>教育支援資金</b>		低所得世帯に対して、学校教育法に規定する高等学校、大学(短期大学及び専修学校の専門課程を含む)、又は高等専門学校に就学あるいは入学する際に必要な経費として貸付ける資金。 ★日本学生支援機構の奨学金、教育資金ローン等、他の教育資金が優先です。	貸付利子
<b>教育支援費</b>	就学するのに毎年必要な経費 例・・・授業料、施設整備費、教材費、体育会費、実習費、文化費、テキスト・ユニホーム代、後援会費など	貸付限度額 (高 校) 月3.5万円以内 (短大・専修・高専) 月6.0万円以内 (大 学) 月6.5万円以内	無利子 ※注意
<b>就学支度費</b>	入学に際し、1回限りの必要な経費 例・・・入学金、校友会費、引越し費用、敷金・礼金、航空賃・船賃、学生保険料など	貸付限度額 50万円以内 ※経費の内訳がわかる書類	

※学生等が借受人となるため、その世帯の生計中心者が「連帯借受人」となる必要があります。 ※借受申込者(借受世帯)と別世帯の「連帯保証人」を立てる必要がありますが、保証人を立てることができれば無利子。立てられない場合は、据置期間経過後、年1.5%の貸付利子がかかります。

## (4) 相談から貸付決定、そして償還(返済)完了までの流れ

- ご相談及びお申込みは、南城市社会福祉協議会が窓口となります。
- 貸付審査は沖縄県社会福祉協議会が行い、審査結果によっては貸付できない場合があります(不承認)。



※ご相談から貸付金交付までに約1ヵ月～2ヵ月の期間を要する場合があります。ご相談は早めをお願いします。(合格前でも相談は可能です)  
 ※お申込みに際し、担当地区の民生委員との面談を行い、償還完了まで世帯に対し必要な援助を行います。  
 ※お申込み時にご用意いただく書類の中には、必要に応じて料金がかかることもあるので、ご注意ください。



# ～いつまでも住み慣れた南城市で暮らしていくために～ 一緒に取り組んでいきませんか？

11月15日(木)南城市と社協の共催で平成30年度「南城市 介護の日※」イベントとして高齢者疑似体験や認知症サポーター養成講座などを南城市役所で行いました。前半は、市内のグループホームの入所者、職員ががんじゅう体操やレクレーションを楽しみ、その後は、庁舎窓口に見えた市民が、ミニデイで行われているレクレーションゲームや認知症自己診断テストなどを行い、高齢者への対応や介護についての理解を深めました。



ミニゲームを楽しむ



高齢者疑似体験

※超高齢社会の状況で、地域における支え合いや交流を促進することを目的に11月11日を「いい日、いい日」にかけ「介護の日」(2005年制定)として定め、関係団体、関係する事業者等と連携して、周知・啓発活動に取り組んでいます。

## ちょっとイイ話

### 「想いがつながる車イス」

あるミニデイ利用者Aさんから相談、『怖くて一人で公民館まで行くことが出来ない。車イスがあったら孫とも行くことが出来るのにね～』

Aさんは、片側の視力を失っており、家から公民館までの道路は舗装されていない部分が多く、一人で外出は転倒する恐れがあった。何より、本人自身が外出に恐怖を感じており、「安心して公民館まで行けたらいいな～」と思っていたところ、たまたま社協事務所へ来ていた福祉用具のレンタル・販売を行っている『シルバーサービス沖縄』の職員Kさんへ相談を試みた。介護保険制度での車イス利用ではなく、『不要品の車イスを提供してもらえますか?』という何とも無謀なお願い・・・

Kさんは嫌な顔ひとつせず、「体の状態は?」「車イスはどこで使う予定?」などAさんに関する必要な情報を質問してくれた。

2週間が過ぎた頃、「これくらいしか協力は出来ませんが」と車イスを持参したKさん! 部品が無くなっている箇所があり、販売やレンタルでは使えない商

品だということだったが、Aさんの事情を聞き、出来ることであれば!と。メンテナンスもきちんとして、出来るだけ長く使えるようにと付属品等もつけてくれた。シルバーサービス沖縄の心意気や思いやりに心打たれた。

後日ミニデイに参加中のAさんに話を聞くと、「この間、車イスを利用して孫と一緒に買い物に行ったよ～。孫も一人で買い物に行くのは怖いみたいだけど、一緒なら大丈夫みたいさ～!」と笑顔で近況報告をしていた。Aさんが抱えていた困り感を、「出来る事であれば」と応えてくれたシルバーサービス沖縄さんの想い。思いと想いが繋がる瞬間に立ち会えることができ、とても感動した♪

これからも、想いが繋がりが続ける南城市に～☆





# 介護予防教室

あけましておめでとうございます(\*^\_^\*)

昨年は、大変お世話になり、ありがとうございました。<m(\_)\_m>

今年も宜しくお願い致します。

今回は、年明けにピッタリ!な笑いケア体操を紹介したいと思います♪(笑う門には福が来る)



我喜屋 里さん

こんにちは♪健康運動アドバイザーの我喜屋里(がきやのり)と申します。

介護予防教室で「シナプソロジー」と「笑いケア体操」をしています。「シナプソロジー」とは、認知機能の刺激を変化させ続け、脳活性を図るプログラムです。記憶力の満足度や集中力の向上、手足の器用さが増すなどの効果が期待できます。ゲーム感覚ですからワイワイ盛り上がりやすい。

「笑いケア体操」は、体幹を使った笑いの呼吸法を取り入れながら、肩こりをやわらげたり、足腰を鍛えたりする健康法です。さらに、継続することでカラダの免疫力を高めたり気分が明るくなるプログラムです。私の顔を見てるだけで涙が出るほど笑える方もいるようです。是非!笑顔と元気が出る体操をしたい時は、お呼びください。皆さんで楽しみましょう(^^)v



介護予防教室の様子

※「笑いケア体操」は大人気の教室です。里先生の笑顔に元気をもらえる事!間違いなし! (^\_^)v♪



## ボランティア参加で介護予防 介護支援ボランティアポイント制度



「介護支援ボランティア制度」は、介護予防事業の一つとして、ボランティア活動を通して地域貢献や社会参加をすることでより元気になることを目的とした制度です。

南城市社会福祉協議会では、市から委託を受け、地域ミニデイサービスで活躍するボランティアの皆さんにポイントを付与しています。

みなさんも是非、ボランティアに参加して地域と自分自身を元気にしませんか?

【対象者】 南城市内に住所を有する65才以上の方  
介護認定を受けてない方及び総合事業の事業対象者となっていない方

【活動場所】 地域ふれあいミニデイサービス (各自治会公民館で実施)

【活動内容】 レク活動等の支援または補助・お茶出し・行事や外出時の介助等

【ポイント付与】 1時間程度の活動で1スタンプ、1日4スタンプが上限です。  
申請手続きにより年間の評価ポイント数に応じた商品券等を配布します。

先日行われた「第4回南城市社会福祉大会」にて、地域ミニデイサービスでボランティアとして10年以上活動している方々が表彰されました。

地域ミニデイサービスは、ボランティアの皆様のおかげで成り立ちません!  
ボランティアの皆様本当に感謝いたします。  
おめでとうございます!これからもよろしくお祈りします。







ひろ子が行く!

# ふれあいミニデイ訪問記



新年を迎え、「また1つ年とるさ〜、80才からは減(ひ)なれば良いのにね〜」と地域からも聞こえてきそうですね(笑)新干支(いのしし)と言え、猪突猛進と言うイメージですが、竹を割ったようなまっすぐな性格で情にも厚く感情豊かな思いやりと包容力を兼ね備えた方が多いそうです。さあ〜ミニデイの参加者で「亥」生まれの方はどの位いらっしゃるのでしょうか?こんにちは、花城です!さて今回のミニデイ訪問記は、10数年ぶりに再開したミニデイと地域での催しを紹介したいと思います。



平成30年12月12日(水)佐敷兼久公民館にて、クリスマス会に向け午前中はお菓子づくりに挑戦!講師は、同区にお住いの呉屋貞夫さん、お菓子作りを趣味にしているだけあって、手際の良さには女性陣も関心しきりの様子。黒糖蒸しパンケーキを作りました。仕上げは互いに案を出し合い、各々で飾りつけをして出来上がり!ケーキの他に、ゼリーのきな粉かけも添え、みんなで美味しく頂きました。今年最後のミニデイサービスは、いつもより楽しいひとときを過ごすことができたと言っていました。



手早く仕上げられ、女性陣も顔まけです!



見事に完成 美味しそうですね。



自治会長の浦崎さんも真剣です!

## 目取真ミニデイに なんじい が 来〜る〜



11月6日(火)大里字目取真公民館へ南城市のキャラクター「なんじい」がミニデイに遊びに来ました!突然の訪問に、皆さん大喜び。「初めてなんじいに会うさ〜」と、全員から握手攻めのなんじいでした。その後、ビンゴボードゲームを一緒に楽しむことに。何となんじい、初めてだというのに、ビンゴを出しこれもまた大盛り上がりで帰り際には、後ろ髪を引かれる思いのなんじい〜でした。



## 祝 玉城ミニデイ再開! 66カ所目がスタート

平成30年11月14日(水)玉城字玉城公民館において、市内66カ所目となる「玉城ミニデイ」がスタートしました。何名の方が参加してくれるのか気になりつつ来館!老人クラブ会長の熱心な声掛けに、なんと25名の方が参加してくれました。「まちかにていうたる〜ミニデイやしが〜」と歌いたくなるほど喜ばしく、皆さん笑顔。他区の民生委員さんも駆けつけお手伝い!民生委員の稲福さんもホッとしたことでしょうね。皆さんが、楽しくいきいきと過ごせるようにサポートをしていきたいと思ひます!



## ■ 静的ストレッチ編 ②

### ～ 猫背はカラダに良くない～

畑作業や椅子に浅く腰掛けて背もたれにもたれかかるような姿勢が長時間続けば、良い姿勢を意識していても、自然と頭や肩が前に出てしまいます。

また、その姿勢を長く続けていると筋肉が凝り固まりやすくなり普段の姿勢でも猫背になりやすくなります。真似してみるとわかりやすいと思いますが、猫背の姿勢を作ってみると腕が上げにくく、肩もすぐに凝りやすくなり、また、呼吸もやりづらくなります。

猫背が改善されると日常生活も過ごしやすくなり1日の活動量も増えるので、普段ストレッチをやっていない方や、座位の姿勢が多い方に是非行ってほしいと思います。空いた時間や就寝前など、時間をみつけて行ってみてください。

しょうへいの  
ワンポイント  
トレーニング



#### = 猫背改善の効果 =

- ・ 胸が広がり姿勢の改善
- ・ 胸が広がることで、呼吸が深くできるようになる
- ・ 肩まわりが動かしやすくなる
- ・ 肩まわりが動かしやすくなることで肩こりの緩和に繋がる



- ① 腰の下に丸めたバスタオルを入れて仰向けに寝たら、体を丸めるようにして両膝を抱え込み腰に張りが出るところで止めます。  
**30～60秒キープしながらゆっくり呼吸しましょう。**



- ② みぞおちのちょうど真後ろに、丸めたバスタオルを置いて仰向けに寝ます。バンザイをして痛みの出ない範囲で止めます。  
**30～60秒キープしながらゆっくり呼吸しましょう。**



- ③ 横に寝たら両手両足をそろえて膝を曲げます。上になる手を見ながら腕をゆっくり後ろへ広げます。膝が床から離れないよう、胸に張りが出るところで止めます。  
**30～60秒キープしながらゆっくり呼吸しましょう。**



# 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)	摘 要
一般寄付	10月26日	匿名	50,000	一般寄付金として
	11月21日	わらゆん健康倶楽部	5,000	一般寄付金として
	11月30日	尚巴志ハーフマラソンマッサージチーム	10,000	第17回南城市尚巴志ハーフマラソン マッサージ収益の寄付金として
	12月 6日	匿名	10,000	一般寄付金として
	12月 9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収益の寄付金として
	12月10日	匿名	63,414	一般寄付金として

	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住 所	摘 要
香典返し	10月31日	知念 信子様	50,000	南城市大里字高平(高宮城)	故夫 善栄様の香典返し
	10月31日	島袋 朝章様	50,000	南城市知念字海野	故母 幸代様の香典返し
	11月21日	比嘉 勲様	50,000	南城市玉城字垣花	故母 邦子様の香典返し
	11月28日	比嘉 行雄様	50,000	南城市大里字古堅(福原)	故母 春子様の香典返し
	11月29日	徳田 百合子様	50,000	南城市佐敷字津波古	故夫 安永様の香典返し
	12月17日	新垣 貞信様	100,000	南城市大里字仲間(当間)	故妻 スミ子様の香典返し
	12月20日	平良 敏彦様	50,000	南城市玉城字垣花	故母 ヨシ様の香典返し
	12月21日	永吉 鶴江様	100,000	南城市知念字吉富	故夫 盛八様の香典返し



尚巴志ハーフマラソン マッサージチーム



平田善和 様

南城市共同募金委員会監事の平田善和様が、共同募金運動奉仕者功労として、平成30年度中央共同募金会会長表彰を受賞されました。おめでとうございます。

## ★法律相談★

## 一人で悩まずご相談を！

相談は無料です

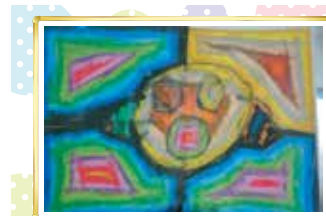
相談日・場所

- ★1月27日(日)総合保健福祉センター(大里) 【要 予 約】 電話 917-5697
- ★2月 7日(木)老人福祉センター(佐敷) 【相談時間】 午後2時~4時
- ★2月21日(木)総合保健福祉センター(大里) 【受付件数】 1日4件まで(1件30分)
- ★3月 7日(木)老人福祉センター(佐敷) 【相 談 員】 司法書士



	平成30年12月20日現在		
戸別会員	当間(追加分)	1世帯	500円
	志堅原	30世帯	15,000円
	第2大里グリーンタウン	50世帯	25,000円
賛助会員	南城市区長会(知念)	12名	12,000円
	南城市社協評議員	17名	17,000円
	南城市社協臨時職員(追加分)	28名	28,000円
施設会員	バンビ保育園	1口	5,000円
	知念あさひ保育園	1口	5,000円
	(株)ホールネスプロセス	1口	5,000円
団体会員	南城市老人クラブ連合会	1口	5,000円
特別会員	文進印刷(株)	2口	10,000円
	(有)琉冷サービス	1口	5,000円
	(株)大悟開発	1口	5,000円
	(株)なかむら食品	1口	5,000円
	南城市社協理事監事(追加分)	7口	35,000円

177,500円



野原優子さん

動的な作品に感謝です！

福祉作業所たんぽぽ・工芸舎に通う野原優子さんは、絵を描くことがとても楽しいという。作業所での仕事の休憩時間などに制作しているそう。この程、パリ市立アル・サン・ピエール美術館で開催中の「アート・ジャポネズ展Ⅱ」に絵画6点が出品されたようです。芸術的な作品に感謝です！



# 我が家の子育て

No.79号

今回登場してくれたのは、仲村さんご一家。

青ちゃんが生まれるまでは、男の子 2 人だったので、スポーツに遊びもダイナミック。青ちゃんが生まれてからは愛娘にデレデレのお父さんですって(笑) (玉城字親慶原)



## Q 結婚して何年目ですか？

19年目です。

## Q 子育ての役割分担は？

決まりごとはありませんが、気づいた人、できる人がやる。源気(長男)、羽高(次男)の生活指導は父ちゃん役割です。

## Q 子育てをしていて、一番印象に残っている出来事は？

それぞれありますが、源気が1歳半の時によくあったエンドレス散歩。保育園に預ける前は必ず歩いて逃走してました(笑)。羽高は今でこそ仲村家に笑いを与える中心人物ですが、小さい頃は最強人見知りでカマジシ男でした。従兄弟が集まるとその話で盛り上がります。青がまだ1歳未満の頃、母さんが出掛ける際は戦いでした(笑)。帰宅するまで抱っこするときもあり、長い時は2時間抱っこのトレーニングとなりました。今では二人の兄貴が協力してくれて助かってます。

## Q 子育てで一番大事にしていることは？

なかなか実行できているとは言えませんが、注意するときは、“怒らず叱る”。父さんが叱れば母さんはフォローにまわる。小さなことでも“褒める”。親の間違いは素直に謝る。感謝の気持ちは「ありがとう」と言葉で伝える。

## Q 我が子に願うことは？

失敗を恐れず、何事にもチャレンジしてほしいです。

## Q 奥様からご主人に一言

家事に育児に積極的に手伝ってくれてありがとう。いつも一緒にいてくれてありがとう。感謝の気持ちでいっぱいです。

## Q ご主人から奥様に一言

「いつもありがとう」ですね。仕事で家を空けることが多く、負担ばかりかけているので本当に感謝しています。青ちゃんが小学校に就学したときに、子供たちにオジーオーバー扱いされないように頑張ろう。

## 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：917-5692

▽市民の皆様、あけましておめでとうございます。今年も平成の元号が終わり、新たな元号に代わることで、新しい時代の到来を予感させますね。

▽東京オリンピック開催に続き、大阪万博も決まり、にわかには活気を帯びてくるような気がします。

▽世界中の人々が訪れる機会に、日本人のきめ細やかな心配りと、ウチナンチュのおおらかな人柄で、出迎え交流できればいいなと思います。

▽おもてなしする方と、される方どちらも気持ちいい関係が一番ステキですよ。

▽「相手が望むこと」をサポートする。福祉の現場では大切な視点です。気持ちを新たに頑張らしましょう！市民の皆様今年もよろしくお祈りします。(津波)

## 編集後記



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。