

Nanjo syakyou

社協だより

No. 96
2021.11

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



**コロナにも
負けない。**

約2年ぶりに開催された市老人クラブ連合会主催の「ゲートボール大会」、会場には会員の皆さんの元気な声が響き、たくさんの笑顔が戻ってきました。

コロナ禍で外出自粛が続き、自宅に閉じこもることによる孤立や社会参加の機会が減少することで身体機能や認知機能の低下など、健康被害の拡大について心配されています。

地域に笑顔とつながりを取り戻すためにも、感染防止に気を緩めることなく一歩一歩…“コロナに負けない！”

 社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成されています。

県知事顕彰決定

社会福祉事業功労者

今年度の社会福祉事業功労者に対する県知事顕彰が決定しました。この顕彰は、多年にわたり社会福祉事業の増進に尽くし、又は他の模範となる者に対して行うものとし、社会福祉事業の発展に寄与することを目的としています。今年度も下記の団体の活動実績が認められました。誠にありがとうございます。本来なら10月20日開催の「第64回沖縄県社会福祉大会」の式典の中で表彰式が行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、残念ながら式典は中止となりましたが、紙面でもってその活動を紹介します。



株式会社 アサヒプラント
代表取締役社長 中本 宏

【県知事感謝 多額寄付 団体】

株式会社 アサヒプラント（南風原町）

【活動歴】 合併以前の1998年～2020年までの間、継続して地域の子どものためにクリスマスケーキを毎年寄贈、その活動が認められました。寄贈総数1,930個になります。寄贈頂いたケーキは、市内の福祉団体や認可外保育園、母子世帯、生活困窮世帯の子ども達にお届けしています。子ども達からは「ありがとう」のメッセージと笑顔でケーキをほおぼる写真などが届けられています。



【県知事表彰 ミニデイボランティア団体】

大里グリーンタウン自治会介護予防部

【活動歴】 22年6ヶ月

【団員数】 20人

【活動頻度】 毎週水曜日 月4回
年間48回

【活動のモットー】 生きがい、健康づくりを共に助け合う「共助」の精神で取り組んでいます。笑顔一番！



おそろいのオレンジのエプロンで気持ちを一つに！

嶺井いきいきサロン

【活動歴】 22年6ヶ月
【団員数】 5人
【活動頻度】 毎週金曜日 月4回 年間48回
【活動のモットー】 参加する利用者と共に、健康長寿を目指し、楽しく笑顔で過ごすこと！



地道にそして息の長い活動を続けています。

高宮城いきいきサロン

【活動歴】 21年11ヶ月
【団員数】 4人
【活動頻度】 毎週金曜日 月4回 年間48回
【活動のモットー】 みんなの元気が次の元気を生み出す。いつも元気パワーを送ります。



パワフルな活動が地域の力になってます

【全国民生委員児童委員連合会会長表彰】

永年勤続表彰 (10年以上)



嶺井末子さん(當山)



新崎初子さん(山里)



上原一宏さん(古堅)



玉城恒夫さん(稲福)



歳末たすけあい募金運動が始まります！

～ 私とあなたが、つながる仕組み ～

「歳末助け合い運動」は、共同募金運動の一環として、地域住民や各種関係機関・団体等の協力のもと、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人たちが地域で安心して暮らすことができるよう、住民の参加や理解を得て多様な福祉活動を展開するものです。

南城市共同募金委員会においては、市内困窮世帯への義援金支給を行います。

地域の皆様のご理解ご協力を宜しくお願いします。



実施期間 令和3年12月1日～令和3年12月31日
募金目標額 2,500,000円
募金種類 戸別募金(世帯300円目安)
配分事業 困窮世帯への義援金支給



社会福祉法人 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内) TEL 917-5692 FAX 917-5694

令和3年度 社協会員加入実績

令和3年10月22日現在



フックン



会員種別	今年度加入実績	
戸別会員	7,020 世帯	3,510,100 円
賛助会員	379 名	379,000 円
団体会員	15 団体	75,000 円
施設会員	33 施設	230,000 円
特別会員	213 口	1,065,000 円
合計		5,259,100 円



シーちゃん

皆様から、ご協力頂く会費は、地域を支える大きな力になります。

皆様からご協力頂いた会費は、



のまちづくりのために役立たせていただきます。

(知念地区 1,094 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
志喜屋	139	安座真	127
山里	32	知名	186
具志堅	63	海野	96
知念	158	久原	108
吉富	45	久高	45
久手堅	79	県営知念団地	16

(佐敷地区 1,824 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
津波古	462	外間	26
小谷	93	仲伊保	144
新里	124	富祖崎	85
兼久	113	新開	196
佐敷	148	つきしろ	60
手登根	188	県営新開第一団地	25
伊原	42	県営新開第二団地	38
屋比久	55	県営仲伊保団地	25

(玉城地区 1,793 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
親慶原	202	富里	72
垣花	48	當山	79
仲村渠	71	屋嘉部	50
百名	124	糸数	116
新原	38	喜良原	70
玉城	58	船越	229
中山	38	愛地	144
奥武	151	前川	192
志堅原	40	百名団地	11
堀川	60		

(大里地区 2,306 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
西原	22	平川	85
南風原	84	稲嶺	109
平良	50	大里グリーンタウン	324
嶺井	117	第2大里グリーンタウン	40
嶺井団地	79	目取真	131
古堅	86	湧稲国	110
福原	90	大城	192
島袋	113	稲福	67
当間	174	真境名	70
仲程	117	大里団地分譲	31
高宮城	51	大里ニュータウン	95
銭又	43	大里第2団地	26

(自治会未加入世帯 3 世帯)

● 賛助会員 (379 口)

南城市役所	229口	佐敷幼稚園	3口	(一社)南城市観光協会	4口	大里郵便局	1口
佐敷区長会	16口	馬天小学校	2口	島尻消防組合	9口	大里南幼稚園	2口
南城市農業委員	11口	知念幼稚園	2口	玉城幼稚園	7口	社協臨時・パート職員	80口
南城市農地利用最適化推進委員	12口	知念小学校	1口				

● 団体会員 (15 団体)

南城市商工会	南城市身体障がい者福祉協会	佐敷民生委員児童委員協議会	J A おきなわ玉城支店
南城市老人クラブ連合会	大里民生委員児童委員協議会	(公社)南城市シルバー人材センター	(一社)南城市観光協会
南城市手をつなぐ育成会	知念民生委員児童委員協議会	J A おきなわ南城支店	沖縄刑務所
南城市女性会	玉城民生委員児童委員協議会	J A おきなわ佐敷支店	

● 施設会員 (33 施設)

特別養護老人ホーム小谷園	児童養護施設 島添の丘	バンビ保育園	おおごと保育園
障害者支援施設 つきしろ学園	障がい者支援施設 鶴生の叢	小羊保育園	株楽ワーク福祉作業所
介護老人保健施設 真徳苑	介護老人保健施設 おおごとと信和苑	船越認定こども園	株喜楽
特別養護老人ホームしらゆりの園	めばえ保育園	愛地友遊保育園	株ホールネスプロセス
特別養護老人ホーム朝日の家	めだか保育園	あおぞらこども園	(福)南城福祉会
障害者療護施設 仁愛療護園	馬天保育園	あおぞら第2こども園	以和貴保育園
障がい者支援施設 玉川園	さしき保育園	愛護保育園	
しらゆりの園 地域密着型 特別養護老人ホームおおごと	南城みなみ保育園	輝咲保育園	
社会福祉法人憲章会 東雲の丘	つはこきらきらほいくえん	松の実保育園	

● 特別会員 (213 口)

尙秀開発工業	20 口	匿名事業所	2 口	(一財) 沖縄県公衆衛生協会	尙アクティブ	
沖縄メディカル病院	4 口	上原浩一 司法書士事務所	2 口	アートル歯科	屋比久建築設計室	
株式会社	4 口	トーマ産業株式会社	2 口	大輪モーターサービス	尙東部重機	
尙玉電エンジニアリング	4 口	株式会社第一建設	2 口	仲程アルミ工業	丸正印刷株式会社	
株式会社エマオ	4 口	尙第一機行	2 口	イオンタウン南城大里	尙西原農園	
尙島尻技研	2 口	株式会社ナカモト	2 口	尙フタバ種苗卸部	尙儀武組	
仲武保険事務所	2 口	尙海西工業		東洋自動車サービス	尙アドーン開発	
尙創和テクノ	2 口	南城つはこクリニック		株式会社ストリズム	尙アトム印刷	
尙栄開発	2 口	(資) 沖縄つやげん		尙サン冷熱	尙東洋土建	
安岡建設株式会社	2 口	琉球銀行 佐敷支店		尙大城ブロック工業	司法書士法人きやん事務所	
尙石嶺組	2 口	福田工芸		株式会社大悟開発	株式会社シルバーサービス沖縄	
新垣事務機	2 口	株式会社玉寄設計		尙エースプロジェクト	印刷センターテル	
尙愛地モータース	2 口	尙みやぎハウジング		アイリース	光建設株式会社	
旭堂商事株式会社	2 口	尙樹徳苑		株式会社沖縄県食肉センター	文進印刷株式会社	
尙ザマミ建設	2 口	タピック沖縄株式会社		尙沖縄化製工業	株式会社平田自動車商会	
みなみ野クリニック	2 口	海洋産業株式会社		沖縄綿久寝具株式会社	尙南栄自動車	
千栄タイヤ	2 口	みなもとや		株式会社芝岩エンジニアリング	株式会社シロマ	
大里タクシー(名)	2 口	具志堅土木		株式会社 J A おきなわ S S	金城 里美 様	
大志モータース	2 口	株式会社なかむら食品		株式会社沖縄工設	城間 勝美 様	
みなみ耳鼻咽喉科医院	2 口	農業生産法人株式会社仲善		株式会社南仲空調	照喜名 朝武 様	
ソニービジネスオペレーションズ株式会社	2 口	東峰自動車		株式会社沖縄科学 AV センター	吉田 勝廣 様	
大里総合建材株式会社	2 口	い企画		株式会社リウデン	勢理客 徳助 様	
尙伊世開発	2 口	親ヶ原 SS 石油販売株式会社		株式会社正太商事工業	当真 光子 様	
尙伸和開発	2 口	南城歯科クリニック		株式会社アサヒプラント	比嘉 久美 様	
株式会社嶺建設	2 口	尙新垣自動車整備工場		尙南風原印刷	嶺井 朗 様	
光通信工業株式会社	2 口	尙大南建設工業		株式会社南都	照屋 純子 様	
尙光和エンジニアリング	2 口	ロータス東自動車整備工場		株式会社小波津組	城間 源一 様	
尙ディーランド	2 口	株式会社リフレッシュ沖縄		株式会社沖縄計装	金城 兵建 様	
尙沖縄ピーアール商会	2 口	株式会社ニック		株式会社総合設計玉城	浦崎 ハツ子 様	
尙東信開発	2 口	大里印刷株式会社		尙琉冷サービス	社協理事監事	13 口
株式会社東部電気土木	2 口	ニッケンリース株式会社		株式会社富問電工	社協職員	13 口
					匿名個人	2 口

～ 共生のまち南城市をめざして、
広げよう地域の見守り(気にか)け活動～



先日、独居高齢者の A さんは、連日 30 度を超す猛暑の中、締め切った家の中で、2 日間身動きがとれなくなった状態で発見、救急搬送され、脱水症状はあったものの事なきを得るという出来事がありました。

A さんの発見につながったのは、A さんの見守り(気にか)け活動をしている B さん、C さんの気づきから! 「2、3 日姿が見えないな・・・」 「昨日のゴミ出し日にゴミが出されてなかったな・・・」 「なんだかいつもとちがう?」 と思ったことからでした。

B さん、C さんは、日常生活の中で A さんの見守り(気にか)けをして頂いています。そういった日ごろからの気にか)けが、異変に気づき一人の高齢者の命が救われたのです。

見守り活動は、特別なことは必要ありません! まず、あなたの周りの見守りが必要な方を普段の暮らしの中で、気にかけてあげることから始まる活動です。

昨今、地域の人と人との関係性が希薄化していると叫ばれている中、B さん、C さんのように普段の暮らしの中で、お隣さんをお互いが気にか)けあう関係づくりを地域で広げていくことが求められています。

歳を重ねても安心して暮らせる「共生のまち南城市」へ、地域の皆さんと共に取り組んでいきます。



生活支援体制整備事業

わんOneぐとGood

わんぐと
~自分事ではじめる地域づくり~

10年後、20年後...歩行が難しくなっても、ちょっと物忘れがでてきても、あなたが安心して楽しく暮らし続けることができるのはどんな地域だろう...? そんな地域づくりのヒントを発信します。

生活支援コーディネーターの「ある1日」

8:30 **【業務開始】**
今日も1日がんばるぞー

10:00 **【知念地域/志喜屋区】**
自主的な運動の会

11:00 **【地域調査】**
現在「買い物支援」について調査中...

12:00 **【昼食】**
午後に向けてエネルギーチャージ

13:00 **【個別訪問】**
生活上の不安や悩み等の相談もお聞きします！

14:00 **【定例会】**
民生委員さんと地域情報を共有！

17:00 **【退勤】**
近所の集いの場へ～

翌朝
7:30 **【大里地域/銭又区】ラジオ体操**
地域に「集いの場」を作ろうと民生委員さんが朝のラジオ体操を開始～区長さんも頑張っています！

ピックアップ
第1回
One Goodな地域



【志喜屋区】自主的な運動の会

自主的な運動の会

【調査】買い物支援



民児協定例会



【銭又区】ラジオ体操

参加者募集中～!!



日時：毎週日曜日▶午前7時半～
場所：銭又コミュニティーセンター

Pick up!!

第1回 One Good な地域 / 知念地域・志喜屋

「やーぐまいで会話をしなくなった」「活動再開しても公民館まで歩けない」...外出や活動自粛が強く求められた結果、地域からはこういった声が聞こえています。この状況をなんとかせねばと声を上げたのが志喜屋区おやかわみねこの親川峯子さん。休止中であった「元気塾」を志喜屋区の自主的な開催という形で感染対策も万全に7月よりスタートさせました。活動は運動指導士が作成したDVDと親川さんがプライベートで習っている踊りやリハビリ体操を行いました。

▶▶▶ \\ 【自主的な運動の会】 が実現するまで... // ◀◀◀



1. コロナ禍でもできることを親川さんと社協のSC、運動指導士と一緒に模索中。。。

One Good 地域づくりのポイント

One Goodポイント
地域に目を向け
地域の声に耳を傾ける

One Goodポイント
地域への「思い」と「やってみたい」の気持ちを共有

2. 志喜屋区長おやかわよしかず（親川義一さん）も積極的に協力してくださり皆で意見交換！



One Goodポイント
「少しでもできること」を「できる範囲」で！それが地域の大きな力に...



3. 社協の看護師の協力の下、感染対策やバイタルチェックの流れを事前に確認！
※当日は全て住民主体で実施しました！

One Goodポイント
皆の声を大切にした活動がアフターコロナの力に

4. 10月より「元気塾」が再開。現在は親川さんが参加者の意見を聞きながらリハビリ体操も継続中...



Information

《志喜屋区/自主的な運動の会》

- ・日時：第2・4木曜日▶午前10時～11時半頃
(※現在、元気塾終了後に状況に応じて開催)
- ・場所：志喜屋コミュニティーセンター

連絡先：南城市社会福祉協議会

☎098-917-5692

(石嶺、佐久間、宮城、東恩納)

みんなで地域を語りましょう!



ボランティアセンター情報

車いす講話 ～今、私たちにできることを考える～

大里南小学校

10月5日(火)大里南小学校3年生が総合的な学習の時間に、オンラインを通して「車いす講話」を実施しました!! 市内でスクールガードのボランティア活動を行っている山城 靖さん(津波古)と、「特別養護老人ホーム朝日の家」職員の仲里 武圭さんを講師にお招きしました。山城さんは車いす当事者として、「障がい者だけではなく、誰に対しても**“思いやりの心”**で接してもらいたい」と述べました。また、仲里さんの講話の中で「一人ひとりが生活の中で**“気づき・行動すること”**により、サポートできる事がある」ということを教えて頂きました(^^) 今回の講話をとおして、身近で困っている人に「何かお手伝いできることはありますか?」などと声をかけてみる気配りの心について学べたと思います♪



スクールガードのボランティア活動を行っている山城 靖さん(津波古)



「特別養護老人ホーム朝日の家」職員 仲里 武圭さん



オンラインでの講話 集中して聴いています

特例貸付(緊急小口資金・総合支援資金)の申請期間延長について

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて、休業や雇止め、解雇等により生活資金でお困りの世帯に対して、2種類の特例貸付(緊急小口資金と総合支援資金)の申請期間が、11月末日まで延長になりました。

お問合せ

南城市社会福祉協議会
☎098-917-5692

緊急小口資金

- 貸付上限額：20万円以内
- 据置期間：1年以内
- 償還期限：2年以内
- 貸付利子：無利子
- 保証人：不要

受付時間 平日：午前9時～12時
午後1時～4時
※土・日・祝日は受付しておりません

総合支援資金

- 貸付上限額
 - ・単身世帯：月15万円以内
 - ・(2人以上)世帯：月20万円以内
- 貸付期間：原則3月以内
- 据置期間：1年以内
- 償還期限：10年以内
- 貸付利子：無利子
- 保証人：不要

ともに生きる共生のまち

love サポ

私たちが住む「ハートのまち」には、様々な活動を通して「共生のまちづくり」を応援する多くのサポーターがいます。「ラブサポ」ではそんな「南城市を愛するサポーター」を紹介します。



当山区の民生委員・児童委員として活動する嶺井末子さんは、コロナ禍の中でも地域のために出来ることはないかと、玉城小学校前の通学路の草刈りを親子3世代で行いました。ゴールデンウィークの3日間で見違えるほどにきれいになり、安心して安全な通学路となりました。



活動を始めたきっかけは

孫たちも通う玉城小学校前の通学路が草で生い茂り、とても気になっていました。もしかしたら学校もコロナ禍で美化活動を行うことが出来ないのかもしれないと思い、学校側に許可を得て子や孫にも声をかけて草刈り作業を行う運びとなりました。(嶺井さん)



活動を通して感じたことは

「登下校の時に草がたくさんで邪魔だな～と思っていた。ばーばと一緒にやろうと言ってくれて草刈りしてみたら、大変だったけどスッキリした道を見て嬉しかった♪」(孫：吉田拓哉さん)
「きれいな道になって良かった!」(孫：伊波ゆりかさん)



南城市が「どんなまち」になったらうれしいですか？

「安心できて、楽しいまちになってほしいです♪」(孫：吉田吾郎さん)
「地域で支え合いながら、誰もが住みよいまちになってほしいです。孫や地域の子も達、高齢者が安心して暮らしていけるよう私たち地域住人がサポートできることをしていきたいと思っています。」(嶺井さん)



頑張って草集め！(伊波ゆりかさん)



親子で草刈り(吉田さん家族)



Before



After



キレイになったよ♪

「声の広報」お届けします。



「声の広報」は、視覚に障がいを持つ方や高齢で文字が読みづらくなった方などに、「社協だより」「広報なんじょう」「議会だより」の記事をテープやCDに吹き込み、無料でお届けしています。音声の吹き込みは、ボランティアグループ「アイアイなんじょう」の皆さんの協力で行われています。



お問合せ：南城市社会福祉協議会 ☎ 917-5692

どこに居場所があるなん？

なんじょう 子どもの居場所

子どもの居場所、子ども達が安心して、楽しく過ごせる場所です。

市内には4カ所の居場所があるよ。

- ♡ほっとハウス
- ・ひまわり(佐敷)
- ・がじゅまる(玉城)
- ♡ビッグママ(大里)
- ♡みんなのいえ(知念)

ほっとハウス「ひまわり(佐敷)」 「がじゅまる(玉城)」

緊急事態宣言の解除後、ほっとハウスひまわり、がじゅまるにも、子供達のにぎやかな笑い声が戻ってきたなん。



これまでの弁当お持ち帰りの食事から約6ヵ月ぶりに「ひまわり」での食事を感染リスク対策を取りながら再開しました。

ながーい自粛明け、参加者の一人が手のひらを丸め、夕日を眺めていました。
～この先の楽しい未来を願っていたのかな～



久しぶりの会場での学習や食事時間を過ごした「がじゅまる」利用者は、やや興奮気味の様子でした。

ほっとハウス「ひまわり」

開催日:月、水、木、金 16:30～18:00
場 所:ひまわり児童館(佐敷字新開)

連絡先

南城市社会福祉協議会
☎ 917-5692

ほっとハウス「がじゅまる」

開催日:月、水、金 16:00～19:00
場 所:當山集落センター(玉城字當山)

第16回 南城市老連ゲートボール大会

10/15

優勝したぞ～



1コート 前川若水会



2コート 稲嶺



3コート 南風原食栄森会



4コート 当間

「緊急事態宣言」が解除され、延期されていた「ゲートボール大会」と「囲碁大会」が開催されました。2年振りとなるゲートボール大会では、はじける笑顔でプレーを楽しんでいました。一方、囲碁大会は、久々の対局に心躍らせているように見えました。一人一人の笑顔に、活動できる喜びが、ひしひしと伝わる大会になりました。

第15回 南城市 高齢者の生きがい健康まつり 「囲碁大会」

10/20



各組優勝者



A組 當間嗣朝さん



B組 當山清勝さん



C組 前城栄徳さん

孤立をなくすために私達にできること 南城市老人クラブ連合会

全国老人クラブ連合会の指定を受け、「みずほ教育福祉財団」の助成で「地域支え合い応援事業」に取り組んでいます。コロナ禍で活動自粛が長引く中、「もう何日も人と会っていないよ〜」とか、「体を動かす機会がないので、体力の低下が気になる」などの声が多く聞かれ、そういう仲間を、お互いで支え合う仕組みづくりをしようと動き出した地域もあって、訪問を受けた方からとても喜ばれています。

また、他の単位老人クラブでも、事業を始める前に、地域で区長、民生委員も含め、話し合いをすることで、地域の実情を知り、自分たちにできることから始めようと、それぞれができる、「支え合い活動」に取り組み始めました。



小さな思いが感動につながる



激励のハガキプロジェクト ～多くの子ども達も協カ～

コロナ禍で会員さんを元気づけようと、昨年引き続き、全会員へ激励のハガキを送付しました。昨年と違うのは、ハガキの裏面を、社会福祉協議会指定のボランティア推進校15校の協力を得て、保育園から中学校までが、心温まる、ステキなハガキを書いてくれました。宛名書きは老人クラブの役員が担いました。

ハガキを受け取った会員からは「とても嬉しかった」「元気がもらえた」との声や、お礼のハガキが届きました。知名出身の神谷博、和枝ご夫婦は、嬉しくてすぐに返事を出したそうです。老人クラブに届いたお礼のハガキを子ども達に渡そうと、知念小学校の協力で、直接対面をすることができました。子ども達と対面をしたお二人、感動のあまり涙ぐむ場面も…。こんな素敵で心温まる出来事に、子ども達も笑顔になりました。小さな思いが、確実に届いていると感じました。

激励のハガキを書いてくれた、子ども達とそれをサポートして頂いた先生方に心から感謝いたします。





ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

待ちかねてーしてたよー（待ちかねていたよー）半年ぶりのミニデイサービス再開に皆さん大喜びです。久々でユンタクは止まらず密になりかけるところを職員からの一言・・・「皆さん、両手を広げて隣の方と手は触れてませんか？」慌てて定位置へ戻る皆さんは大笑いです。地域へも感染症対策の為に協力をいただいています。

緊急事態宣言は解除になりましたが、コロナウイルスは終息したわけではありませんので気を抜かず頑張りましょう！



実習を通しての感想

金城凌嘉



大学の講義では、実際に現場に出る機会はないので、様々な事業について学んでも、あまりイメージが出来なかった部分が多々ありました。しかし今回、南城市社会福祉協議会で実習を行い、実際に現場で支援しているところを見学したり、がんじゅう教室、野の花等での体験などを通して、各事業が行っている活動について強く印象に残ったので、とても良い経験になりました。また、常に相手の話に疑問を持つようにするなど、福祉の視点について色々と学ぶことができたので、この経験や学んだ福祉の視点を今後活かしていき、様々な人達とも関わりを持って、自分が知らない知識などをどんどん吸収していけたらと思います。それから、前年度より新型コロナウイルスの感染者が爆発的に増加している状況下で、ほとんどの事業が活動を行えていない現状があり、そのことから、新型コロナウイルスの影響は福祉活動等にも大きな影響を及ぼしていると実習を通して初めて知ることができました。しかし最近では、活動が長い間休止になっていたミニデイが再開したりなど、とても良い方向に進んでいっているので、これからの展開が楽しみです。最後に、コロナ禍で感染者も爆発的に増え、実習受け入れがとても厳しい時期に快く受け入れてくれて、実習開始から最後まで常に優しく対応してくださった南城市社会福祉協議会職員の皆様、また、関わらせていただいたその他の皆様、本当にありがとうございました。



近隣市町の実習生と合同学習



健康運動指導士
あっこがお届け!

④ 血圧について学ぼう! ~あなたの血圧はどのくらい?~

5分でわかる
健康講座

去る9月27日(月)、がんじゅう教室・
地域ミニデイサービス職員向けオンライン勉強会が行われました。
その様子をレポートいたします!



今回は外部講師として、牧港中央病院 理学療法士の伊波大さん^{イハダイ}をお招きし、「**高血圧**」についてお話しいただきました!

伊波さんは、日頃から心臓疾患の患者さんを治療しており、その上で、「**高血圧の原因である、生活習慣の乱れを改善することで、大きな病気を防ぐことができる**」と、講義の中でも強くお伝えしていました。

ちなみに、血圧の正常値はというと、...

最高血圧 110~120mmHg

最低血圧 70~80mmHgが目安となります。

※自宅や病院など、環境により数値に差が出ます。
継続して記録する際は、できるだけ同じ場所・
同じ時間に測定するようにしましょう!



市役所 会議室



社協 事務所



知念 ホール

勉強会終了後、伊波さんへインタビュー!



お疲れ様でした!職員一同、とても参考になりました。

初めての講師ということもあり緊張していましたが、楽しくお話することができました!少しでも皆さんの生活に役立てると嬉しく思います!



介護予防事業に参加されている利用者さんの中で最も多い疾患が「高血圧」だと思います。高血圧はどうして体に良くないのでしょうか?

現在、日本人の3人に1人が高血圧だと言われています。症状が減多にみられないため、放置している方も多いです。高血圧の状態が長く続くと、心筋梗塞や脳梗塞などの疾患にもつながります。



高血圧を治す、または予防するためには、どのような運動や食事を意識すれば良いですか?

軽運動(散歩、軽い筋トレなど)を中心に、30分程度で継続的に行えると良いですね。食事は塩分を控えることが大切です。塩分を摂り過ぎると、体内の水分量が増えて血圧が上がりがやすくなります。また野菜や果物には、降圧作用のあるミネラル・ビタミン・食物繊維が多く含まれていますので、意識して摂取しましょう! 外食が多い、喫煙、過度の飲酒、睡眠不足なども高血圧につながるため、これらを改善すると数値が良くなる可能性があります。まずはご自分のできる範囲で、ですね!



最後に、社協だよりを読んでくださっている市民の皆さんへメッセージをお願いいたします!

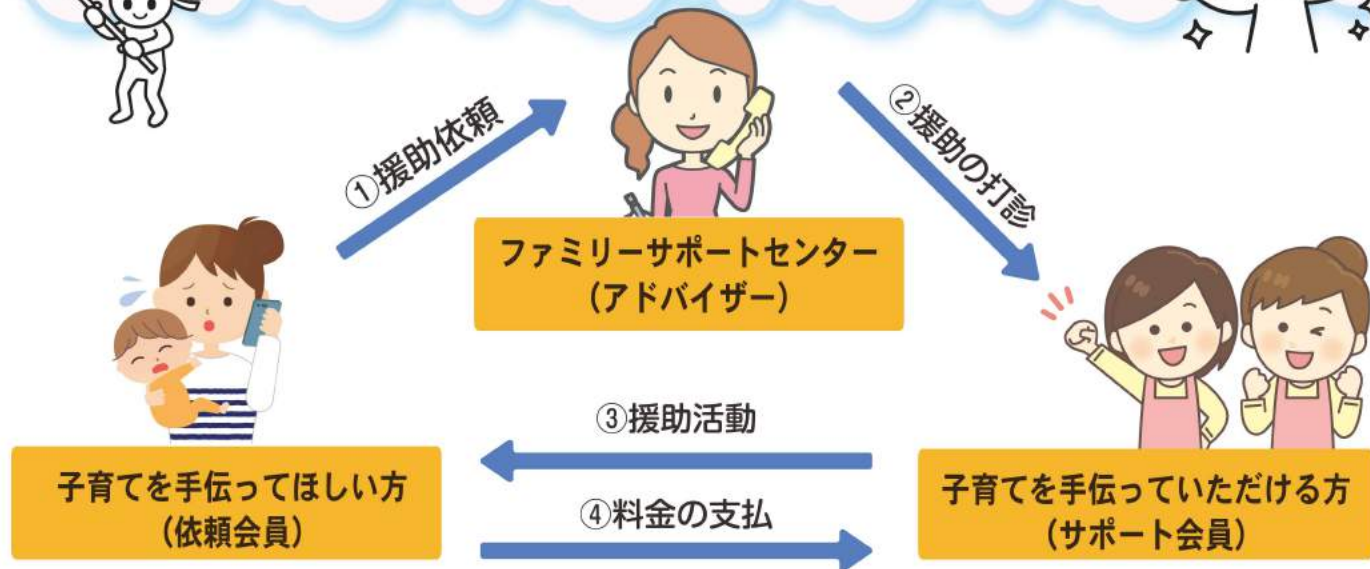
これから南城市の皆様へ、健康についてお話ししながら関わりを持ってたらと考えています。ぜひ、私と一緒に健康寿命の延伸を目指して、楽しみながら学んでいきましょう!





地域で支える子育て応援隊

南城市ファミリーサポートセンター



利用料金(1時間あたり)

◇月～金 (7:00～19:00) 600円
 ◇土・日・祝・年末年始 (7:00～19:00) 700円

※ひとり親家庭(所得制限あり)や生活困窮家庭の利用料を一部補助できる制度あります。

援助内容

- ◇保育園・幼稚園・習い事の送迎
- ◇学校、保育園、幼稚園登校前の預かり
- ◇保育園、幼稚園等休園等の際の預かり
- ◇保護者の外出時やリフレッシュの際の預かり

依頼会員さん \ 会員さんの声 /

私達がお願いしているサポート会員さんは、本当に優しい方で子供のことを可愛がってくれます。私の子育ての悩みも聞いてもらって、親子共々お世話になっているんですよ！地域の方の力を借りて安心して子育てができるっていいなと思います。

サポート会員さん

自分の子供たちの手が離れたので、地域で子育てのお手伝いが必要な方の応援ができればと思っています。子供達と一緒に遊んでいると時間が経つのをわすれちゃうくらいで、可愛い笑顔にこちらが癒されてます。関わっているお子さんの成長に、とても幸せを感じています。

— 援助を受けたい場合は会員登録が必要になります。 —

お問い合わせ先 ★ 南城市社会福祉協議会 電話 098-917-5692
 ★ 南城市ファミリーサポートセンター 携帯 080-1530-9640



「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」
御寄付・御寄贈いただき、誠にありがとうございました。



沖縄県宅地建物取引業協会(女性部会「まごころボランティア会」)様より、生理用品468パックの寄贈を頂きました。



今回、寄贈頂いた生理用品は、コロナ禍などで生活が厳しく「生理用品を準備するのも大変」と困っている学生の皆さんへ、市内ファミリーマート(6店舗)と知念児童館に、ご協力を頂き、各施設内に配布ボックスを設置してお配りしました。
※配布ボックスは(株)ざまみダンボール様のご厚意により作成寄贈頂きました。

香典返し	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
	9月1日	金城 八重子 様	20,000	佐敷字佐敷	(故)夫 清貴 様
	9月8日	照屋 弘 様	200,000	大里字仲間	(故)母 フミ子 様
	9月30日	石嶺 幸子 様	100,000	玉城字玉城	(故)夫 真潤 様
	10月5日	運天 先達 様	100,000	知念字海野	(故)父 先睦 様
	10月8日	大城 清勝 様	100,000	大里字稲嶺	(故)父 清次 様

一般寄付	日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住所	摘要
	10月5日	匿名	10,000		
	10月11日	(有)島尻技研 様	30,000	知念字知念	
	10月18日	匿名	100,000		

🌸 本会への寄付については、税制上の優遇措置が受けられます。🌸

なんじょう社協の相談窓口

必要な人に、必要な支援をつなげる

「無料法律相談」

☎917-5697 要予約

司法書士による法律相談を行います。

相談日：11月 4日(木) 11月14日(日)
12月 2日(木) 12月16日(木)
1月 6日(木) 1月23日(日)

時間：午後2時～4時

場所：南城市役所内社協事務所



相談支援事業所「野の花」

☎ 880-0576 (月～金)

障害のある人や保護者、介護者などからの相談に応じ、情報提供や権利擁護等の必要な援助を行います。

「こころとからだの健康相談」

☎ 880-0576 (月・火・木・金)

ストレスにより、こころとからだに不調を訴える方が多くなっています。あなたの大切な人は大丈夫ですか。

つながるフードドライブ 実施しています!

郵便局がフードドライブの拠点に!

10月4日(月)、日本郵便(株)沖縄支社、南城市、市社会福祉協議会は「南城市における子どもの貧困対策に関する協定」締結式を行いました。協定は、郵便局が地域のお客さまに家庭などで余っている食品を寄付する活動「フードドライブ」を呼びかけ、市内4郵便局に「フードボックス」を設置し取り組むものです。集まった食品は市内4カ所の「子どもの居場所」などで活用されます。



市内4郵便局に設置されたフードボックス



「南城市における子どもの貧困対策に関する協定」締結式



左から:市民部 森田参事
福祉部 城間部長

南城市役所職員の 皆さんより食品提供!

「新型コロナウイルス感染症自宅療養者世帯」への食品支援を目的に、市役所福祉部・市民部が中心となり役所全職員へ「フードドライブ」を呼びかけ、今回集まったお米やレトルト食品、缶詰など73キロの食品の提供を頂きました。

ご提供頂いた食品は、南城市と連携して「新型コロナウイルス感染症自宅療養者世帯」への食品支援に活用させていただきます。ありがとうございます。ございました。



食品提供&食品支援

【8月~9月】

寄贈者: 33名
利用者: 247名



キャンベル夫妻様より



街クリーン(株)様より

「新型コロナウイルス感染症 自宅療養者世帯」への食品支援について

対象世帯:南城市内の自宅療養者世帯

新型コロナウイルス感染症陽性者のうち、自宅療養者又は、自宅待機者で、家族や親戚などの買物支援が困難な世帯など

提供物資:お米、レトルト食品など(3日分お届けします。)

お問合せ:098-917-5692

