

# 社協だより

No. 101  
2022.9

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



あなたの地域の  
公民館で!

社会福祉法人南城市社会福祉協議会

ゆいハート地域づくりの事業  
くらしの相談窓口

市内16の指定地域でスタートした「ゆいハート地域づくり事業」、事業の一つとして実施される「くらしの相談窓口」は、住民に身近な公民館で毎月1回実施され、地域住民の様々な生活・福祉課題について相談に応じています。  
社協（地域福祉コーディネーター）と共に、相談支援に取り組むのは「南城市社会福祉関係機関・団体連絡会」に加入する市内福祉施設、福祉関係団体の職員の皆さん、地域の中で「私たちにできること」を実践、地域に対する熱い思いで協力頂いています。  
誰もが安心して暮らせる地域づくりへ「お気軽にご相談ください！」

 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。



# ゆいハート

公民館を  
拠点に!

## 地域づくり事業

令和4年7月からスタートした「ゆいハート地域づくり事業」、第1回地域支え合い委員会が、指定16地域で開催され各地域へ指定書の交付及び地域支え合い委員(129人)に委嘱状が手渡されました。

「地域支え合い委員会」は、地域における見守り体制の組織化や地域の様々な生活課題の解決に向けた情報交換、課題共有、解決策の検討を行う地域づくりの協議の場として設置されています。

今回委員として委嘱された翁長奈七さん(嶺井団地自治会)は「震災を経験し、遠くの親戚より近くの他人の大切さを実感した。嶺井団地は、団地と分譲住宅が一体となった自治会、それぞれの状況を共有しながら、日頃から住民どおしで支え合える地域づくりをみなさんと一緒に考えていきたい。」と話されていました。



百名区へ「指定書」交付



新里区「地域支え合い委員」の皆さん



嶺井団地自治会「地域支え合い委員会」



### ひとりで悩んで いませんか?



## 公民くあんより お知らせします!

「くらしの相談窓口」お気軽にご利用ください!

経済的なこと、家族のこと、仕事のこと、医療費、借金に関すること、財産、法律問題、高齢者・障がい(児)者の相談、福祉サービスの利用、子育て、子どもの不登校、虐待、その他、どのようなことでもお気軽にご相談ください。

南城市社会福祉関係機関・団体連絡会(登録相談員27人)、社協地域福祉コーディネーターが問題解決に向けてお手伝いします。



※相談は無料で秘密は厳守します。  
※自宅等への訪問相談も可能です。

相談場所	相談日時 (9月~11月)		
津波古公民館	9月30日(金) 14:00~15:30	10月28日(金) 14:00~15:30	11月25日(金) 14:00~15:30
富祖崎公民館	9月22日(木) 14:00~15:30	10月27日(木) 14:00~15:30	11月24日(木) 14:00~15:30
仲伊保公民館	9月27日(火) 14:00~15:30	10月25日(火) 14:00~15:30	11月22日(火) 14:00~15:30
新里公民館	9月15日(木) 14:00~15:30	10月20日(木) 14:00~15:30	11月17日(木) 14:00~15:30
つきしろ公民館	9月20日(火) 14:00~15:30	10月18日(火) 14:00~15:30	11月15日(火) 14:00~15:30
知名むらやー	9月6日(火) 10:00~11:30	10月4日(火) 10:00~11:30	11月1日(火) 10:00~11:30
百名公民館	9月21日(水) 10:00~11:30	10月19日(水) 10:00~11:30	11月16日(水) 10:00~11:30
愛地構造改善センター	9月15日(木) 14:00~15:30	10月17日(月) 14:00~15:30	11月15日(火) 14:00~15:30
當山公民館	9月26日(月) 14:00~15:30	10月24日(月) 14:00~15:30	11月28日(月) 14:00~15:30
富里公民館	9月26日(月) 10:00~11:30	10月24日(月) 10:00~11:30	11月28日(月) 10:00~11:30
南風原公民館	9月8日(木) 14:00~15:30	10月13日(木) 14:00~15:30	11月10日(木) 14:00~15:30
嶺井団地公民館	9月26日(月) 10:00~11:30	10月17日(月) 10:00~11:30	11月21日(月) 10:00~11:30
当間集落センター	9月20日(火) 10:00~11:30	10月18日(火) 10:00~11:30	11月15日(火) 10:00~11:30
大里グリーンタウン公民館	9月30日(金) 14:00~15:30	10月28日(金) 14:00~15:30	11月25日(金) 14:00~15:30
大城公民館	9月13日(火) 10:00~11:30	10月11日(火) 10:00~11:30	11月8日(火) 10:00~11:30
大里ニュータウン自治会事務所	9月20日(火) 14:00~15:30	10月18日(火) 14:00~15:30	11月15日(火) 14:00~15:30

お問合せ:南城市社会福祉協議会 ☎ 098-917-5692





# ～じぶんの町を良くするしくみ～ 「赤い羽根共同募金運動」が始まります。 10月1日から全国一斉スタート！

「じぶんの町を良くするしくみ」をスローガンに、10月1日から全国一斉にスタートする赤い羽根共同募金。みんなの幸せを願い、一人ひとりの助け合いの心を募る市民総参加の運動です。

毎年、自治会及び民生児童委員の皆さまをはじめ、行政機関・ボランティア団体の方など、多くの皆様のご支援をいただきながら運動を展開しています。

ご協力いただいた募金は、南城市の福祉活動、災害時の被災者支援等にも活かされています。



**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4年10月1日～ 令和5年3月31日
募金目標額	7,334,000円
募金種類	戸別募金 事業所募金 職域募金 学童募金 街頭募金 その他(募金箱など)

## ～じぶんの町を良くするしくみ～ 赤い羽根共同募金の使いみち

### 「ともに生きる」 福祉教育の推進



ハートのまち福祉講座

地域や学校などで様々な交流・学習・福祉体験活動を通して、地域の様々な福祉課題に気づき、自分たちにできることは何かを考え、「ともに生きる力」を育み、共生の地域づくりの実現に取り組んでいます。

### 「声の広報」 お届けします。



「アイアイなんじょう」皆さん  
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CDに吹き込み、お届けしています。

「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」などの記事を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CDに吹き込み、お届けしています。

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) TEL 917-5692 FAX917-5694

## 第36回 予選会 九州身体障害者 ゲートボール大会



優勝したぞ～



屋比久一男会長(左)へ派遣認定証

コロナの影響で3年ぶりの開催となった「九州身体障害者ゲートボール(予選)大会」、南城市身体障がい者協会(屋比久一男会長)から2チームが参加、県内の強豪相手にAチームが熱戦を制し、見事優勝を勝ち取りました。残念ながら九州大会がコロナの影響により中止となりましたが、「来年も優勝し、次こそは九州へ」と決意を新たにしました。



優勝を決めたAチーム



狙いを定めて！



つなげる・支える  
ひろげる



ボランティアセンター情報



## 市内独居高齢者・障がい者世帯で お掃除ボランティア活動！



お掃除ボランティアは、高齢者世帯や障がい者世帯が屋敷の草刈りや木の伐採などが出来ない場合を対象とし、ボランティアの方の力をお借りして少しでも気持ちよく生活していただくことを目的に実施しています。

7月16日(土)、17日(日)、20日(水)、24日(日)の計4日間で6件の対象世帯をボランティアの皆様(延べ92名)の協力のもと実施することができました!屋敷の周りがすっきりした対象世帯の方からは「どこから手を付けていいかわからなかったのが助かりました。」と喜びの声がありました。ご協力いただきました多くの団体、関係機関の皆様、暑い中本当にありがとうございました。



南城市商工会青年部



島尻消防組合



陸上自衛隊曹友会知念支部・南城福祉会



陸上自衛隊曹友会知念支部・島添の丘



南城市青年連合会・南城市青年連合OB会



航空自衛隊知念准曹会

「ともに生きる」  
地域共生社会の  
実現に向けて



## 精神疾患への理解 (心の病を学ぶ) ～ 精神疾患ってなんだろう? ～



6月30日(木)、大里北小学校4年生の授業において「精神疾患への理解 ～精神疾患ってなんだろう?～」と題した福祉講話が行われました。講師の兼浜克弥さんは自身が中学生の時に精神疾患を発症し克服した経験をもち、今現在、宜野湾市地域活動支援センター「はびわん」の施設長として日々障がいを持つ方と向き合っています。

兼浜さんは、子ども達へ病気の特徴や実体験をわかりやすくかみ砕いて説明。子ども達に「精神疾患は誰にでも起こりうる病気。何か困ったり苦しい時は、お友達や信頼できる大人3人に助けを求めてほしい。」と伝えた。

参加した児童からは「自分の友達が元気がない時はどうしたらいいの?」「私も苦しくなることがあればお父さん、お母さんや学校の先生に話してみようと思う」などの声があがった。



真剣な表情で耳を傾ける子ども達



## 「文字サポ検定」 ボランティア養成講座 受講生募集

聞こえにくい(難聴)の高齢者等とのコミュニケーション技法(文字によるわかりやすい情報提供の方法等)について学びます。

- ① 講義と実技(文字によるコミュニケーション)
- ② 文字サポ検定 ※提出者全員認定書交付

日時：令和4年11月10日(木) 18:30~20:30

場所：南城市役所庁舎 2階 215号室

定員：12名

講師：全国要約筆記問題研究会沖縄支部 酒井ひろ子氏・安田とも子氏

受講料：無料 ※検定料が1,200円かかります

対象者：南城市民及び南城市に職場を有するもの

募集期間：令和4年10月21日(金)まで

※受講後は、南城市社協ボランティアセンターにボランティア登録をお願いします。

《連絡先》 南城市社会福祉協議会 ☎917-5692 担当：比嘉、玉城



## 『シニア健康塾』(後期) 参加者 大募集!!

「健康づくりをしたいけど、何から始めたらいいかわからない。」「ウォーキング以外にどんな運動したらいい?」そんな方にぜひ参加していただきたい教室となっております。

対象者：おおむね65歳~75歳で運動制限のない方

期間：令和4年10月~令和5年3月(全10回)

開催日時：第2・4土曜日 9:30~12:00

開催場所：南城市老人福祉センター(佐敷)

申込期間：9月1日~9月30日

内容：筋力トレーニング、体力測定、健康講話など

参加費：無料

定員：8名(定員に達し次第締め切りとなります。)

※一度も参加されたことがない方を優先します。

《連絡先》 南城市社会福祉協議会

☎917-5692 担当：幸喜、大城



## 『シニア健康塾』(前期) 受講を終えて...

大里「がんじゅう教室」と併用しながら、「シニア健康塾」(前期)へ参加しました。運動を始めてから体が軽くなり、眠りにつきやすくなっています。今日も頑張るぞ!と、意欲も出てきたような感じで、毎日楽しいです。これからも健康運動指導士さんに教えてもらったストレッチ等を継続できるように心がけていきます!



金城節子さん  
(大里地域)

他の利用者さんにも同じような体の変化・気持ちの変化を感じていただき、嬉しく思います!コロナ感染対策にもご協力頂き、ありがとうございました。約5ヵ月間本当にお疲れ様でした。今後も楽しみながら健康づくりしていきましょう!



(健康運動指導士)





ひろ子が行く!

# ふれあいミニデイ訪問記

9月のこの暑さは異常? 温度計・湿度計(熱中症危険時ににこちゃんマーク表示)を公民館(ムラヤー)に設置したところ、30℃を超える地域が多く、にこちゃんも険しい表情(>\_<)を示し熱中症が心配です。活動中も小まめに休憩と水分補給を促して参りますのでご協力お願い致します。

今回は、稲嶺ミニデイサービスの利用者さんが作成した作品の「展示会」の様子を紹介します。



秀作ずらり!

## 稲嶺ミニデイサービス「作品展示会」

日頃、ミニデイ利用者の皆さんが作成した作品を多くの皆さんにも見て頂こうと、稲嶺ミニデイサービス「作品展示会」が開催されました。展示会は足を運んだ地域の皆さんからも好評で、祝花の寄贈も頂きました。「ばあちゃん達も日頃の成果を褒めてもらって喜んでいるよ〜」と協力員さんは話されていました。



# GO! 仲宗根

## のフィットネス通信! 「ふくらはぎのケア」



寝ている間に、ふくらはぎがつった(こむら返り)経験はありますか? 原因は水分や塩分の不足、柔軟性の低下、気温の変化などによる筋肉の誤作動です。



ふくらはぎは血液循環を助けるポンプの働きがあり、第二の心臓と呼ばれています。この筋肉がしっかり働くと、こむら返りもしにくくなり、むくみ改善にも繋がります。

### ふくらはぎのストレッチ(柔軟性の向上)

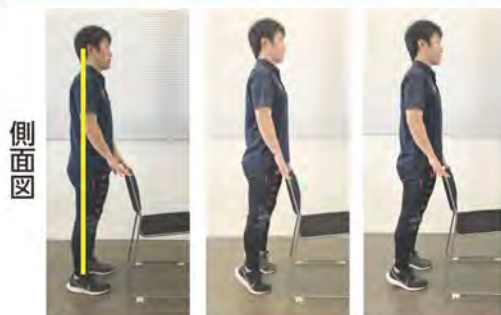
### ふくらはぎのトレーニング(筋力の向上)



側面図



つま先は正面に



側面図



背面図

足は腰幅に

かかとをまっすぐ上げる

ゆっくりと下ろす

### ポイント

### ポイント

- ★ かかとを床から離さない
- ★ 膝をしっかり伸ばす
- ★ つま先は正面を向ける
- ★ 足の幅で強度を調整
- ★ 壁の力を利用して
- ★ 気持ち良い程度に行う

- ★ 安定している椅子などにつかまる
- ★ 身体は一直線を保つ
- ★ 膝は伸ばしたまま
- ★ 足は腰幅に広げる
- ★ かかとはまっすぐ上げる
- ★ 下ろすときはゆっくりと
- ★ 10回の2セットを目安に行う





「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。



南城市女性会(会長照喜名和美)様  
生理用品の寄贈(6/29)



光南建設株式会社 様(6/27)  
代表取締役社長 津波古克守 様



沖縄ヤクルト株式会社(赤嶺奈緒美課長)様  
ヤクルト1,260本寄贈(8/4)

★ 寄付金は、地域福祉活動を推進する重要な財源となっています。 ★

日付	寄付者ご芳名	金額(円)	住 所	摘 要
6月27日	光南建設株式会社	300,000	宜野湾市宜野湾	一般寄付金
6月29日	匿名	10,000		一般寄付金
7月28日	匿名	50,000		香典返し

🌸 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。 🌸

地域ボランティアへ  
「表彰伝達式」

永年にわたり地域ミニデイサービスのボランティアとして貢献された皆様に、感謝状と記念品が贈られました。おめでとうございます!



目取真区伝達式(4名)



小谷区伝達式(1名)



船越区伝達式(1名)

「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：9月 1日(木)・18日(日)  
10月 6日(木)・20日(木)  
11月 10日(木)・20日(日)

時 間：午後2時～4時

場 所：南城市役所内社協事務所

「使用済み切手」収集、ご協力ありがとうございました。

切手は、換金され福祉活動財源として活用されます。



沖縄県労働金庫与那原支店 様



南城市母子寡婦福祉会 様

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、令和4年9月末日まで延長になりました。

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

総合支援資金(初回貸付)

- 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：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

お問合せ

南城市社会福祉協議会  
☎917-5692

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



# つながるフードドライブ

## 実施しています!

フードドライブは、ご家庭等で余っている食料品を持ち寄り、食料品の確保が困難な個人や団体を支援するための活動です。

# 食料品の受渡しはこちらで!

受渡し: 南城市社会福祉協議会  
 場所: 南城市役所庁舎内2階東側  
 曜日: 月~金曜日(祝日除く)  
 時間: 8時30分~17時  
 問合せ: 917-5692

【6月~7月】 寄贈者: 7名 利用者: 194名  
 コロナ自宅療養者食料支援: 46件



## 食料品の寄贈を頂きました。ありがとうございました!



フードドライブ食材で  
コロナ自宅療養者へ食料支援



知念漁業協同組合(照喜名智組合長)様



街クリーン株式会社 様

近くにはどこに居場所があるかなあ

# なんじょう 子どもの居場所

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)



## 映画鑑賞会

7/29 ほっとハウスがじゅまる  
「グリンチ」



・グリンチがクリスマスきらいなのがはじめて知りました。  
 ・グリンチの一人の寂しい気持ちに共感した。  
 ・いたずらやクリスマスを盗んだことを反省して謝って返すのがすごいと思った。自分は皆の前で謝ったりするのは勇気がある事だと思うから、謝ったグリンチはすごいと思った。

8/4 ほっとハウスひまわり&  
ひまわり児童館合同「ポニョ」



初めて見る映画でとても面白く楽しかったです。

ポニョを見て、最初ポニョは魚だと思っていたけど、金魚としました。でもポニョが人になったとき、びっくりしました。

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。

**ほっとハウス「ひまわり」**  
 佐敷 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)

**ほっとハウス「がじゅまる」**  
 玉城 開催日: 月、水、金 16:00~19:00  
 場所: 当山集落センター(玉城字当山)

南城市社会福祉協議会  
 ☎917-5692

## 「フードドライブ」で子どもの居場所支援!

【佐敷・知念・玉城・大里郵便局】 ご協力ありがとうございました。  
 食料品82kg(6月~7月)

- 【寄贈者】
- べじすたんど様(大里)
  - 江守様(玉城)
  - おきなわランチサポート様
  - 岸本隆弘様(大里)

