



社協だより

No. 103
2023.01

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



12月は、市民の皆さん企業・団体などから多くの善意が寄せられ、よりハートのまち・南城市を感じる時季となっています。今年も100袋(200kg)のお米の寄贈を頂いた岸本隆弘様(グリーンタウン自治会:左から2番目)、きっかけはゴルフ大会の賞品(お米券)を社協へ寄贈した際、本会で実施する歳末たすけあい運動(困窮世帯への支援活動)を知り、自身も若い頃大変苦労した、今自分にできる範囲で協力したいと、平成25年からこれまで毎年、あたたかい笑顔と共に真心こもったお米を届けて頂いています。ありがとうございました。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・南城市へ2023年が、市民の皆様にとってより良い年でありますように!



 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。



南城市社会福祉協議会
会長 阿嘉 広雄

新年のご挨拶



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、昨今、コロナ禍により、仕事を失い収入が著しく減少し生活に困窮している世帯の増加や、人との交流や接触機会の制限による社会とのつながりの希薄化・喪失等による社会的孤立の問題、また、少子高齢化が一層進行する中、高齢者世帯の増加、認知症、子育てに悩む方、児童や高齢者の虐待など、福祉課題や生活課題は多様化・複雑化しており、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、市民が主体に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。

結びに、新型コロナウイルス感染症の一日も早い終息を願うとともに、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挨拶といたします。

南城市社会福祉協議会 役員

会長 阿嘉 広雄	理事 照屋 盛宏	理事 屋比久輝子
副会長 城間 寿史	理事 糸数 洋	理事 後濱 絹江
理事 島袋 朝久	理事 玉城 恒夫	理事 城間 みゆき
理事 本田 ヒトミ	理事 照喜名和美	監事 前川 清
理事 中村 直哉	理事 津波古孝弥	監事 屋宜 宣和



民生委員・児童委員 厚生労働大臣委嘱状及び感謝状伝達式が行われました。

令和4年12月7日、南城市役所大会議室において、一斉改選に伴う「民生委員・児童委員 厚生労働大臣委嘱状・感謝状伝達式」が開催されました。

今回、任期を終えて退任される25名の方々には、南城市長から感謝状を伝達し、地域へのご尽力に対して感謝をお伝えいたしました。また、再任を含む68名の委員の方々には、厚生労働大臣及び沖縄県知事からの委嘱状を伝達し、新たな任期でのご活躍をお願いいたしました。

南城市の地域福祉の発展には、委員の皆さまのご活躍が欠かせません。今後どうぞよろしく願いいたします。



退任者の皆様、お疲れ様でした



新年のご挨拶



南城市老人クラブ連合会
会長 照屋 盛 宏

明けましておめでとうございます。

いまだにコロナ感染の不安が残る日々ではありますが市老連、各支部とも創意工夫をしながら事業を再開させているところです。

久しぶりの大会開催で集った会員の皆様の大変嬉しそうな表情を見るにつけ今年は更に喜びを分かち合えるような年になることを願っております。

そのためにも会員一人ひとりの持っているパワーを結集し、「楽しくなければ老人クラブじゃない！」を合言葉に、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくりに向けた活動に取り組んでいきたいと思っております。



南城市民生委員児童委員連絡
協議会 会長 玉 城 恒 夫

謹んで新春のご挨拶を申し上げます。

さて、昨年12月に3年に1度の民生委員・児童委員全国一斉改選が行われました。新(再)任委員あわせて73名が厚生労働大臣からの委嘱を受け、新たなスタートとなりました。私たちの活動は、地域の皆様に寄り添い身近な相談役として、南城市、市社会福祉協議会、関係機関等への「つなぎ役」を主に、これからも委員の仲間とともに手を携え知恵を出し合いながらイキイキと地域を支える一員として活動をしていきます。さらに、地域福祉の推進役としてもコロナ禍で途切れ途切れになった絆をつむぎ直し、安心して住み続けられる地域の実現に取り組んでまいります。委員一同、皆様が今年一年健やかにお過ごし出来るよう心よりお祈り申し上げます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



南城市手をつなぐ育成会
会長 知 名 正 博

謹んで新年をお祝いたします。

昨年に前会長の知花昌徳氏が勇退し、私が新会長として就任いたしております。

本会は、知的障がいのある人たちとその家族が安心して暮らせる社会に向け、市民や関係機関と親しく手をつなぐ所存であります。

昨年はコロナ禍により活動を自粛しなければなりませんでしたが、今年は、会員相互の親睦を図る上で、活発な育成会活動を展開し、知的障がい者の自立と社会参加を図り、福祉の向上に邁進いたします。



南城市身体障がい者福祉協会
会長 屋比久 一 男

あけましておめでとうございます。

コロナ禍で停滞していた活動も徐々に再開され、昨年は「九州身体障害者ゲートボール(予選)大会」で優勝を飾ることができました。

今年は更に積極的に会員同士の親睦や社会参加の促進、居場所づくりなどにも取り組んでいきたいと考えています。また、障害者スポーツ体験や障がい当事者との交流をとおした各地区小学校での福祉教育にも積極的に取り組み、会員・そして世代間の交流を図り、障がい者に対する理解促進に努めてまいります。



南城市母子寡婦福祉会
会長 上 地 寿 賀 子

ひとり親家庭のサポートや親子イベント企画、資格取得講習会などを通し、コミュニケーションづくりをしております。

昨今の新型コロナウイルスが影響した生活困窮に関しましては、南城市社会福祉協議会ははじめ関係機関の皆様による温かいご支援に心から感謝申し上げます。新型コロナウイルスは未だ終息の見通しがたらず不安もある中ですが、このような時だからこそ会のサポートや会員どうしの連携が必要だと改めて感じています。

少しずつ会の活動も始動しており「ひとりの幸せが社会全体の幸せになる」ことを心がけ一人ひとりに寄り添いながら、こども達の健やかな成長や母子父子の皆様へのニーズに応えられるよう役員一同努めてまいりますので、本年もよろしくお願い申し上げます。



南城市精神療養者家族会
「月桃の会」
会長 西 銘 常 子

明けましておめでとうございます。

コロナ禍で年間行事や活動等が自粛制限されて、会員同士の交流が減り、皆様には申し訳なく思っております。

新しい年は、会員家族が、孤立する事なく気軽に集いが出来て、苦しみや悩みをじっくり聴いて語り合い、お互いの孤独や不安を軽減させ交流会や行事等の活動がたくさん出来る年になりますように住み慣れた地域で安心して暮らせる事を心より祈念申し上げます。

ご存知ですか？
あなたの地域の
民生委員・児童委員



全国一斉に民生委員・児童委員（主任児童委員）の改選が行われました。（任期：令和4年12月1日～令和7年11月30日）

民生委員・児童委員は、地域住民の「身近な相談相手」、そして行政や関係機関等を紹介する「つなぎ役」として、「安心して住み続けることのできる地域社会づくり」に向けたさまざまな取り組みを推進しています。お困りごとや心配ごとなど、お気軽にご相談下さい。

主任児童委員は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する、民生委員・児童委員です。担当地域を持たず、地区担当の民生委員・児童委員と連携しながら子育ての支援や児童健全育成活動に取り組んでいます。

南城市の民生委員・児童委員(主任児童委員)は、定数95名に対し、73名が配置されています。（令和5年1月1日現在）

Sashiki
佐敷地区



わたなべ ただし
渡辺 正
津波古1～3 班担当



おおた つよし
大田 健
津波古4～6 班担当



やましろ すみ
山城 須美
津波古7～8 班担当



しろま まさあき
城間 正明
津波古9・12 班担当



たかすずみ くみこ
高江洲 久美子
津波古10・11 班担当



みねい あきら
嶺井 朗
新里1・5・7・8 班担当



さくま みのる
佐久真 實
新里2・3・6 班担当



ひらた なおこ
平田 直子
手登根担当



ふくはら かおる
福原 かおる
仲伊保担当



にしむら きみこ
西村 キミ工
富祖崎担当



いけはら こういち
池原 仰一
新開1～5 班担当



はなき みいこ
花木 美子
新開6～10 班担当



やましろ きょうこ
山城 京子
県営新開団地担当



まえさと てるあき
前里 輝明
つきしろ1～6 班担当



おおしろ たつお
大城 竜男
つきしろ7～12 班担当



せそこ たかえ
瀬底 孝枝
主任児童委員



よなみね あきら
与那嶺 明
主任児童委員

Chinen
知念地区



あらかし はつこ
新崎 初子
山里担当



くにがみ きょうこ
國頭 京子
知念担当



ひらやす よしみ
平安 好美
吉富担当



やが つくとし
屋我 嗣俊
知名担当



まえしろ かずよ
前城 和代
知名担当



ほかま しんいち
外間 慎一
海野担当



よしみね みちこ
吉嶺 美智子
久原担当



かねもと ともこ
兼本 とも子
主任児童委員



いじゅ せいすけ
伊集 盛助
主任児童委員

Tamagusuku
玉城地区



えもり ひとみ
江守 ひとみ
親慶原担当



こじょう さとみ
古城 さとみ
親慶原地担当



たいら じゅんこ
平良 順子
垣花担当



しろま すえはる
城間 末春
仲村渠担当



くずはら としひろ
葛原 敏弘
百名担当



いなふく まさよ
稲福 昌代
玉城担当



いのうえ まさる
井上 勝
中山担当



なかむら りえこ
中村 理恵子
奥武担当



おおた ひとみ
大田 ひとみ
堀川担当



あらかき まさお
新垣 政雄
富里担当



みねい すえこ
嶺井 末子
當山担当



ひが かつこ
比嘉 克子
屋嘉部担当



とうやま みつえ
富山 光枝
糸数担当



てるや じゅんこ
照屋 純子
喜良原担当



ながみね さちこ
長嶺 サチ子
船越担当



なかそね じゅんこ
仲宗根 順子
船越担当



ながみね おさむ
長嶺 修
愛地担当



はちまん みえこ
八幡 美枝子
前川担当



ちねん くにお
知念 國雄
前川担当



さくらい まさとし
櫻井 晶敏
主任児童委員



うえはら のりこ
上原 則子
主任児童委員



Ozato
大里地区



かわにし じゅんこ
川西 淳子
西原担当



ちねん よしひと
知念 義仁
南風原担当



たまな は えつこ
玉那覇 悦子
平良担当



しるま あいこ
城間 愛子
嶺井担当



ひが みえこ
比嘉 美枝子
嶺井団地担当



うえはら かずひろ
上原 一宏
古堅担当



きんじょう としみつ
金城 俊満
福原担当



ひが のぶこ
比嘉 信子
島袋担当



しるま きみこ
城間 喜美子
当間担当



みやぎ きょうこ
宮城 京子
仲程担当



たいら さとし
平良 智
高宮城担当



こや ぜんえい
呉屋 善永
平川担当



なかほど きよかず
仲程 清和
グリーンタウンA担当



ひが れいこ
比嘉 麗子
グリーンタウンB担当



やら いくこ
屋良 郁子
グリーンタウンC担当



なかむら さかえ
中村 栄
稲嶺A担当



かねこ あきひこ
金子 昭彦
目取真担当



おおしろ まさはる
大城 政春
湧福国担当



あつた しょうせい
熱田 昌成
大城A担当



しるま りえこ
城間 理恵子
大城B担当



たましろ つねお
玉城 恒夫
稲福担当



たましろ おさむ
玉城 修
真境名担当



かじはら はるよ
梶原 治代
大里団地担当



とうめ よしのり
當銘 由則
第2団地担当



ともり さちよ
友利 幸代
ニュータウン担当



かわにし やすひろ
川西 康裕
主任児童委員

表彰おめでとうございます！

長年の民生委員活動に対して、3名の委員の皆さんが沖縄県知事より、民生委員功労者として表彰を受けられました。



写真左から
城間理恵子さん(大城)・梶原治代さん(大里団地)
仲里秀子さん(志喜屋)

退任された民生委員・児童委員の皆様

長い間、ありがとうございました。お疲れ様でした。

- | | | |
|---------------|----------------|-----------------|
| 玉 寄 兼 二(仲伊保) | 町 田 里 美(親慶原団地) | 城 間 陽 子(嶺井) |
| 比 嘉 一 廣(つきしろ) | 比 嘉 磯 子(垣花) | 知 念 節 子(高宮城) |
| 上 原 順 子(つきしろ) | 山 川 郁 子(仲村渠) | 瑞慶覧 美喜枝(銭又) |
| 宇 良 秀 夫(小谷) | 具志堅 エミ子(百名) | 新 里 和 子(Gタウン) |
| 仲 里 秀 子(志喜屋) | 前 川 清(新原) | 翁 長 美佐子(Nタウン) |
| 田 村 安 子(志喜屋) | 大 城 繁 和(前川) | 玉 城 初 子(真境名) |
| 親 川 園 子(知名) | 伊良皆 春 美(愛地) | 瑞慶覧 雅 子(主任児童委員) |
| 西 銘 忠(久高) | 新 垣 一(西原) | |

※任期中に逝去された民生委員・児童委員のご芳名
地域福祉の発展にご功労を賜り深く感謝の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。
島袋和子(喜良原) 宮平忠(親慶原)

ゆいハート

地域づくり事業

公民館を
拠点に!



多くの子ども達や知名区民が参加



知名集落の成り立ちなどを説明する仲宗根幸男さん

今年度、ゆいハート地域づくり事業の指定を受けている「知名区」の活動を紹介します。

知名区では、地域支え合い委員会の中で「地域の横のつながりの希薄化」が課題としてあがってきたことから、区民が気軽に集まって楽しめるような取り組みを企画し実施しています。

その活動のひとつとして、11月26日(土)知名区集落の成り立ちを知ってもらう「知名^{めく}巡り」が、知名の歴史に詳しい仲宗根^{なかね}幸男^{ゆきお}(83歳)さんの案内で開催されました。

特に、今回は子ども達や男性が多く参加し、内間^{うちま}殿、ヌド^{ぬど}ウンチ、知名^{ちな}御^ご川^{がわ}など8カ所を徒歩でまわり、興味深そうに仲宗根さんの話に耳を傾けていました。

参加者からは「知名区に文化や歴史がこんなにあったなんて知らなかった。子ども達と一緒に学べることができて貴重な時間だった」との喜びの感想がありました。

また、企画から運営に携わった支え合い委員の大城^{おおい}ミネ子^{みねこ}さんは「これまで男性の参加が少なく地域課題となっていたが、今回は多くの男性の参加があり、皆さん本当に喜ばれていたので実施してよかった!」と参加者からの第2弾開催の声にも意欲満々!「今後も顔が見える交流の場を増やし、地域のつながりを広げていきたい。」と話されていました。



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!

私達が相談に応じます。



小谷園^{こやの}居^い宅^{たく}介^{かい}護^ご
支^し援^{えん}セ^せン^んター
介^{かい}護^ご支^し援^{えん}専^{せん}門^{もん}員^{いん}の^の皆^{みな}さ^ん

ゆいハート地域づくり事業の窓口相談員(介護保険の専門員)として協力しています。

普段は地域で在宅介護に携わっている専門職として、窓口相談でお役に

立てればと派遣相談員を受けましたが、実際には専門性が発揮できる相談だけではなく、地域の方が気軽に足を運び、ご本人が思い悩む、その人らしい思い(悩み)を存分に相談し話し終わったら満足して帰る。といったケースもありました。(中には地域の生活課題も)

「社協のゆいハート地域づくり」では、一人ひとりを大切に尊重して認める(傾聴する)事の大切さと、地域の直ぐ傍に支えてくれる人が居る事の安心感を覚えました。私達も地域に根ざし相談しやすい介護支援専門員として頑張りたいと思います。

ゆいハートの公民館へ気軽にお越し下さい。お待ちしております。

※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 (時間)	相談日時 (1月~3月)		
津波古公民館 (14:00~15:30)	1月26日(木)	2月24日(金)	3月24日(金)
富祖崎公民館 (14:00~15:30)	1月26日(木)	2月22日(水)	3月23日(木)
仲伊保公民館 (14:00~15:30)	1月24日(火)	2月28日(火)	3月28日(火)
新里公民館 (14:00~15:30)	1月19日(木)	2月16日(木)	3月16日(木)
つきしろ公民館 (14:00~15:30)	1月17日(火)	2月21日(火)	3月22日(水)
知名むらやー (10:00~11:30)	1月10日(火)	2月 7日(火)	3月 7日(火)
百名公民館 (10:00~11:30)	1月18日(水)	2月15日(水)	3月15日(水)
愛地構造改善センター (14:00~15:30)	1月16日(月)	2月15日(水)	3月15日(水)
富山公民館 (14:00~15:30)	1月23日(月)	2月27日(月)	3月27日(月)
富里公民館 (10:00~11:30)	1月23日(月)	2月27日(月)	3月27日(月)
南風原公民館 (14:00~15:30)	1月12日(木)	2月 9日(木)	3月 9日(木)
嶺井団地公民館 (10:00~11:30)	1月18日(水)	2月22日(水)	3月22日(水)
当間集落センター (10:00~11:30)	1月17日(火)	2月21日(火)	3月22日(水)
大里グリーンタウン公民館 (14:00~15:30)	1月27日(金)	2月24日(金)	3月24日(金)
大城公民館 (10:00~11:30)	1月10日(火)	2月14日(火)	3月14日(火)
大里ニュータウン自治会事務所 (14:00~15:30)	1月17日(火)	2月21日(火)	3月22日(水)

※開催地域以外の方でも相談可能です。下記までお問合せ下さい。

お問合せ:南城市社会福祉協議会 ☎ 098-917-5692

11
22

南城市社会福祉関係機関・団体連絡会

第2回 地域福祉担当者会議



市内の保育園や特別養護老人ホーム、障害者施設などの福祉施設や民生委員児童委員協議会などの団体、51機関・団体が加盟する南城市社会福祉関係機関・団体連絡会(社福連絡会)の地域福祉担当者会議が南城市役所庁舎で行われ総勢31名が参加しました。

今回は、今年度から社福連絡会が協賛で関わっている『ゆいハート地域づくり事業』(主催:社協)をテーマに、事業担当の比嘉係長から事業説明と実施4カ月間の取り組み状況の報告後、指定を受けている字・自治会の方々などから取り組み状況を聞かせて貰い、今後の活動にいかすことを目的に行いました。

社福連絡会の同事業の関りは、指定16字・自治会のムラヤー(公民館)で毎月行われる「くらしの相談窓口」の相談員を社協の地域福祉コーディネーターと担い、また年1回実施する「ハートのまち福祉講座」の講師や必要に応じて「地域支え合い委員会」への参加など、同事業の重要な役割に関わって頂いています。

報告内容



地域支え合い委員会を通じて、清掃活動などの取り組みが広がり始めました。
今後、委員に関係なく地域の協力者を巻き込んだ地域活動を行いたい。

嶺井団地自治会 自治会長 翁長さん



地域支え合い委員会では一人暮らし高齢者のお宅に子ども達が訪問してくれたら喜ぶかも!の声から近くの保育園児の訪問が実現。区内の見守りの輪がもっと広がるようにしたい。

当間区地域支え合い委員会 新垣さん



くらしの相談窓口が区長さんや民生委員の協力で徐々に浸透していることを実感。地域によっては相談者の支援者を増やすことも出来ると思います。

沖縄県介護支援専門員協会 南城支部 上原さん

南城市内の福祉施設で楽しく♪働く方と福祉のしごとを紹介する企画
“なんじょうキラリ人” 今回からスタート!!



きんじょう まどか

氏名 金城 円さん

出身地 糸満市 職種 保育士 勤務年数 5年

マイブーム お年寄りみたいです…お散歩です(^^)

働くきっかけ

自分の母親が保育士をしているのを幼い頃から見ていて現場で働いている姿がとても楽しそうだったのと私自身も子どもが大好きだからです。

主な業務

保育士としての専門性を生かしながら保護者と共に子どもの成長を手助けしています。

【施設概要】 大里字大里 1681-1 番地

利用者の状況 未就学児 68名(定員60名)
(0歳児から4歳児)

日課や主な活動 基本的な生活習慣を確立し遊びを通して健康な身体を作る

施設の職員数や主な資格 職員数 23名
保育士、調理員、看護師、子育て支援員、事務員



主な日課

随時登園		出勤 (例)8:00
子どもたちの健康チェック	健康チェック	
設定保育	(お散歩、体操、室内遊び)	
排泄など	着替え・シャワー	
食事		
午睡	連絡帳の記入、日誌	
おやつ		
帰りの会	園庭遊び、絵本	
自由遊び	自由遊び	
降園開始	退勤(例)17:00	

ハッピーエピソード

子どもに「大好き」と満面の笑みで言われたり、出来なかった事が出来たときの成長が見れた時が1番嬉しいです。

目指すスガタや思い

先生方は勿論、子ども達から学ぶ事もたくさんあるので、経験を重ねても楽しく成長していきたいです。

つなげる・支える ひろげる



ボランティア養成講座 「文字サポ検定」開催!!

令和4年11月10日(木)に高齢者など耳の聞こえにくい方とのコミュニケーション術を学ぶボランティア養成講座「文字サポ検定(書いて伝える思いやり)」が開催されました。

講師として、全国要約筆記問題研究会沖縄支部の酒井ひろ子氏と安田とも子氏をお招きし、耳の聞こえにくい方とのコミュニケーション術の一つ「筆談」について話されました。

講話の中では、メモで用件を伝える時の伝わる書き方のポイントやコミュニケーションマナー(表情や目線などの大切さ)についてわかりやすくお話され、参加者からは、「普段の生活の中で聞こえにくい方とのコミュニケーションをどうとればいいのか困ることが多かったが、今日の学びを活かして聞こえにくい方とコミュニケーションをとりより良い関係性を築きたい」などの感想がありました。

講話の最後には、文字サポ検定(初級)を受講者の皆さんが受検され、全員が合格し認定証が授与されました。



講師の酒井ひろ子氏



参加者の質問の様子

沖縄国際学院高等専修学校 古着・おもちゃ回収活動

沖縄国際学院高等専修学校の生徒たちが11月2日から2週間にわたり、南城市役所庁舎内や同校校舎にて古着やおもちゃなどの回収活動を実施。また、学校に隣接する當山区の地域の皆様のご協力を得て多くの洋服や靴、おもちゃ、小物などが集まりました。

生徒たちは、これらを消毒や仕分け作業した後HELP OKI(ヘルプオキ)合同会社とバンビ保育園に寄贈しました。

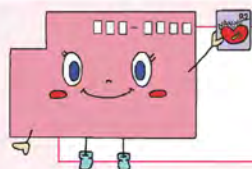
バンビ保育園では、12月13日(火)にサンタクロースに扮した生徒たちが、絵本の読み聞かせやダンスなどで交流した後、寄贈するおもちゃを披露!子ども達は、両手を広げジャンプするなど喜びを体いっぱい表現し、歓喜の声があがりました。



HELP OKI合同会社へ寄贈の様子



バンビ保育園との交流会の様子



「使用済み切手収集」 ありがとうございます。

使用済み切手は地域福祉活動の財源として利用されます。

沖縄リラリズム合同会社 安里仁代表より





ひろ子が行く!

ふれあいミニデイ訪問記

こんにちは花城です。今回のミニデイ訪問記は、地域でよく聞かれるミニデイサービスに通われる元気な方々を紹介してほしいという要望に応えたいと思います。今回は「大里地域編」、ご紹介させて頂くのは玉城末さん。ぬちぐすいの言葉も頂けて、大変勉強になりました。

また、ミニデイサービスの回数を増やしてほしいと聞いた時には嬉しくなりました\(^o^)/



^{すえ}
玉城 末さん (南風原)
大正8年生 103歳

- ・元気の秘訣は?
自分で自分を大切にすること
- ・好きな食べ物は?
豆腐・芋
- ・ミニデイサービスに望むことは?
週1回→週2回に増やしてほしい

いつも元気な末さん、ミニデイサービス(公民館)以外の日は、晴れていれば畑に行き、子供達や孫の為に野菜を作っているとの事です。お孫さんの話になると嬉しそうに話してくれました。

子供や孫の名前がスラスラ言えるのはスゴイ! この日のミニデイは、近くの大里保育園園児との交流会、ひ孫の玉城こうくと記念にハイポーズ!



GO! 仲宗根のフィットネス通信!

「骨の健康(栄養編)」

2023
HAPPY NEW YEAR!

明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。
今回は骨量をなるべく維持するために「骨の健康(栄養編)」について紹介していきます。



骨量が減る原因

<p>加齢</p> <p>改善不可</p>	<p>栄養不足</p>	<p>運動不足</p>
改善可能		

特に女性はホルモンなどの影響で骨量が減りやすく、骨粗鬆症という病気に発展しやすいので気を付けましょう。

栄養(バランスが大切)

骨の形成に関係している栄養素は特に「カルシウム」・「ビタミンD」・「ビタミンK」・「マグネシウム」であり、不足してしまうと骨量が必要以上に減少してしまいます。下記を参考にしてみてください!

カルシウム	ビタミンD	ビタミンK	マグネシウム
 牛乳 小魚 干しエビ チーズ	 日光浴 (5分~10分) キノコ類	 ほうれん草 納豆 トマト モロヘイヤ	 のり アーモンド 干しエビ 海藻
骨の材料	カルシウムの吸収を促進	カルシウムの吸収を促進し流出を抑制	骨の弾性や密度の維持

※これらの栄養素のみに依存せず、いろいろな食べ物を食べて健康を維持しましょう!



笑顔・ふれあい (11/20)



《各コート優勝チーム》

第17回三世代交流 モルック大会

南城市老人クラブ連合会(照屋盛宏会長)では、世代間の親睦と交流を深めることを目的に、「第17回三世代交流モルック大会」を開催しました。晴天の中、大会には24チーム(108名)が参加、初めて体験する競技“モルック”に戸惑うお孫さんに、手取り足取り指導しながらの対戦に笑いあり感動あり、終始和やかな雰囲気の中で競技が行われました。



1コート つきしろチーム



2コート 金城清治ファミリー



3コート 津波古天人会チーム



4コート 城間富元ファミリー



5コート 稲嶺チーム



6コート 船越チーム



老人クラブ「社会奉仕の日」 市内一斉に清掃・美化活動

全国老人クラブ連合会では、老人週間を契機に地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示す全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

南城市老人クラブ連合会においても10月20日、17クラブ(269名)の会員が参加して、各地域の道路沿いの空き缶・ゴミ拾い、美化活動などに汗を流しました。地域によっては子供会と一緒に取り組みや作業後に女性役員手づくりのお昼ご飯を参加者全員で和気あいあいと会食し親睦を深めるなどの報告も多数頂きました。会員の皆様、お疲れ様でした!



富祖崎老人クラブ



島袋老人クラブ



知念老人クラブ



「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。



▲ はろーすぺしゃる様(12/5)
代表小田一生様(写真左)



▲ 南城市商工会建設業部会様(11/28)
部会長玉城博徳様(左から2番目)



▲ 株式会社大成ホーム様(12/20)
歳末たすけあい募金へ
会長喜名奎太様(左から2番目)



▲ JA大里女性部様(12/13)
独居高齢者世帯へ手づくり味噌寄贈
歳末独居高齢者世帯へ手づくり味噌寄贈
女性部長知念節子様(左から3番目)



▲ 守礼カントリークラブ様(11/17)
チャリティー収益金を歳末募金へ
支配人 上吉 誠様(写真左)



▲ 南城市島ぐるみ協議会様(12/9)
チャリティー収益金を歳末募金へ
仲宗根朝吉様(中央)

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	住所	摘要
11月30日	小谷満様	50,000円	佐敷字佐敷	故母敏子様香典返し
12月 5日	はろーすぺしゃる様	213,000円	京都府京田辺市	一般寄付金
12月 8日	市商工会建設業部会様	200,000円	佐敷字佐敷	一般寄付金
12月 8日	呉屋清徳様	100,000円	大里字古堅	一般寄付金
12月14日	匿名	10,000円		一般寄付金
12月14日	匿名	10,000円		子どもの居場所支援
12月20日	内間新三様	30,000円	知念字久高	一般寄付金

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。

第59回沖縄県老人クラブ大会
老人クラブ育成功労者表彰

長年にわたり老人クラブの発展にご尽力されたご功績に対し、県老人クラブ大会において、大城盛光様が功労者表彰を受賞されました。おめでとうございます。



大城盛光様(知名)

令和4年度
社協会員加入
(報告)

社協会費は、地域福祉を推進する重要な財源となっています。

- 戸別会員(世帯500円)
大城区 3世帯(追加)
- 施設会員 入所10,000円
通所5,000円
- 賛助会員(1,000円)
馬天小学校 2口
玉那覇実様
- 特別会員(5,000円)
(株)日光建設 10口
(有)琉冷サービス
(有)ユアビス測量設計 2口



「野の花」へ花の寄せ植え
プランター寄贈

南城市地域活動支援センター「野の花」(大里)へ、市女性会大里支部・市老連大里支部芸能クラブ・大里さわやか民謡サークルの皆さんから、お花の寄贈がありました。

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



【10~11月】 寄贈者: 25名 利用者: 156名
コロナ自宅療養者食料支援: 5件

食料品の寄贈を頂きました。ありがとうございました!



▲ 株式会社アサヒプラント様
クリスマスケーキ(100個)寄贈
市内子どもの居場所等へ



▲ 南城市農漁村生活研究会様(12/6)
もずく佃煮(80瓶)寄贈
会長玉城吉江様(中央)



▲ しののめの丘 小規模多機能型
居宅介護事業所 様

「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】 協力ありがとう
食料品82.19kg(10月~11月) ございました。

【寄贈者】

- ・キャンベル様(佐敷)
- ・久田病院様(南風原町)・仲田様(那覇市)
- ・伴山カフェ様(知念)・出口様(大里)
- ・denenおきなわ(八重瀬町)

「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: 1月5日(木) 15日(日)
2月2日(木) 16日(木)
3月2日(木) 19日(日)

時間: 午後2時~4時

場所: 南城市役所内社協事務所

ろうきん与那原地区
推進委員会様(12/9)

与那原地区内5市町
ランドセル寄贈

市職員労働組合
推進委員
横山幸平様

「子供たちの明るい未来へ! 思いをつなぐゆいま- (左から2番目)

令和4年度 ランドセル贈呈式

ろうきん与那原地区推進委員会

登録ヘルパー募集!



- 【職種】 登録訪問介護員
- 【内容】 身体介護(食事や排せつ、入浴の介助など)
生活援助(掃除洗濯、食事の準備調理など)
- 【資格】 介護福祉士、ヘルパー2級以上資格、介護職員初任者研修
修了者いずれかの資格をお持ちの方
- 【給与】 介護福祉士 生活援助1,200円 ヘルパー2級 生活援助1,150円
(時給) 身体介護1,300円 身体介護1,250円
※その他介護処遇改善加算等
- 【勤務】 1日2時間程度より ※勤務日数、時間等については相談に応じます。
- 【問合せ】 南城市社協ヘルパーステーション ☎975-5728(上原)

