

社協だより



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



みんなよく来てくれたね～
ありがとう



おばあちゃん、またね～

大里字平良にある「松の実子ども園」では、地域の高齢者宅を月2回訪問し、安否確認等を行う「ちびっ子見守り隊」の活動に取り組んでいます。幼少の頃から地域の見守り活動に関わることで、思いやりの心をはぐくむことができると協力頂いています。この日も散歩がてらに、当間区の一人暮らし等の高齢者宅を訪問しました。

子ども達は、今日はおばあちゃんに会えるかな～と訪問を楽しみにしている様子。玄関先で「おはようございます」と大きな声であいさつ。訪問を受けた高齢者も、子ども達の元気な声と、愛くるしい笑顔に喜びを隠せない様子でした。

今年度の児童福祉週間の標語は「小さなて みんなではぐぐみ 育ててく」に決まりました。子ども達に「福祉のこころ」の種まき始めませんか？

人と地域をつなぐ

民生委員・児童委員の活動

地域で困っている人や悩んでいる人に寄り添い支える民生委員・児童委員その活動内容についてご紹介します。



5月は「民生委員・児童委員活動強化月間」です。

地域の身近な相談役

民生委員・児童委員は、3年を1期とする、厚生労働大臣から委嘱された非常勤特別職の地方公務員です。地域の皆さんが安心して生活できる地域づくりのため、日々活動しています。

民生委員の主な活動内容は、地域の身近な相談役として、生活に関する相談に応じたり、高齢者や障がい者などへの訪問や見守り活動を行っています。また、民生委員は、児童委員も兼ねているため、子ども達が安心安全に暮らせるように見守り活動を行います。なお、各地域には児童に関する相談や支援を専門的に担当する主任児童委員が別に配置されており、民生委員・児童委員と連携して活動しています。

地域のさまざまな悩みを各機関につなげる

現在、南城市では73人の民生委員・児童委員が活動しており、昨年度の地域からの相談件数は約 1,400 件、日常的な支援や在宅福祉、子どもに関することなど幅広い相談があります。

こうした悩みや不安を解消するために、民生委員・児童委員は行政や福祉関係機関などへつなぐ役割を担っています。お気軽にご相談ください。



ご存じですか、 あなたの地域の民生員・児童委員です！



【佐敷地区】	
津波古担当 (1~3班)	渡辺 正
津波古担当 (4~6班)	大田 健
津波古担当 (7~8班)	山城 須美
津波古担当 (9・12班)	城間 正明
津波古担当 (10・11班)	高江洲 久美子
新里担当 (1・5・7・8班)	嶺井 朗
新里担当 (1・5・7・8班)	佐久眞 實
手登根担当	平田 直子
仲伊保担当	福原 かおる
富祖崎担当	西村 キミエ
新開担当 (1~5班)	池原 仰一
新開担当 (6~10班)	花木 美子
新開団地担当	山城 京子
つきしろ担当 (1~6班)	前里 輝明
つきしろ担当 (7~12班)	大城 竜男
主任児童委員	瀬底 孝枝
主任児童委員	与那嶺 明

【知念地区】	
山里担当	新崎 初子
知念担当	國頭 京子
吉富担当	平安 好美
知名担当	屋我 嗣俊
知名担当	前城 和代
海野担当	外間 慎一
久原担当	吉嶺 美智子
主任児童委員	兼本 とも子
主任児童委員	伊集 盛助
【玉城地区】	
慶原担当	江守 ひとみ
親慶原団地担当	古城 さとみ
垣花担当	平良 順子
仲村渠担当	城間 末春
百名担当	葛原 敏弘
玉城担当	稲福 昌代
中山担当	井上 勝
奥武担当	中村 理恵子
堀川担当	大田 ひとみ

富里担当	新垣 政雄
當山担当	嶺井 末子
屋嘉部担当	比嘉 克子
糸数担当	當山 光枝
喜良原担当	照屋 純子
船越担当	長嶺 サチ子
船越担当	仲宗根 順子
愛地担当	長嶺 修
前川担当	八幡 美枝子
前川担当	知念 國雄
主任児童委員	櫻井 晶敏
主任児童委員	上原 則子
【大里地区】	
西原担当	川西 淳子
南風原担当	知念 義仁
平良担当	玉那覇 悦子
嶺井担当	城間 愛子
嶺井団地担当	比嘉 美枝子
古堅担当	上原 一宏
福原担当	金城 俊満

島袋担当	比嘉 信子
当間担当	城間 喜美子
仲程担当	宮城 京子
高宮城担当	平良 智
平川担当	呉屋 善永
GタウンA担当	仲程 清和
GタウンB担当	比嘉 麗子
GタウンC担当	屋良 郁子
稲嶺A担当	中村 栄
目取真担当	金子 昭彦
湧稲国担当	大城 政春
大城A担当	熱田 昌成
大城B担当	城間 理恵子
稲福担当	玉城 恒夫
真境名担当	玉城 修
大里団地担当	梶原 治代
第2団地担当	當銘 由則
ニュータウン担当	友利 幸代
主任児童委員	川西 康裕

～ 民生委員・児童委員、主任児童委員の活動をとおして～

現役の民生委員さんにお話を聞きました。*



北海道時代の職場の同僚の息子さんと一緒に

ご夫婦で、民生委員・児童委員、主任児童委員として活動する川西さんにお話を聞きました。

川西康裕さん(左) 主任児童委員
川西淳子さん(右) 民生児童委員

民生委員・児童委員 川西 淳子さん(西原担当)

— 活動を始めたきっかけ、活動してみたの感想は —

3年前、前任の新垣民生委員から交代の打診がありましたが、伯母の介護を理由にお断りしました。義父同様、単身で要介護状態になり、我が家に移住した伯母は、ミニデイや地域交流を楽しみながら天寿を全うしました。再度、交代の依頼があった時、20年前の引っ越しの当日に訪ねてくださった当時の宮城民生委員の言葉を思い出しました。「わからない事や困った事は何でも相談してね。」その日以来、私達は、介護や病気、子どもや孫の事で大変になったとき、民生委員や地域の皆さんに、泣き笑いを共にしていただきながら今まで暮らしてこれました。私にできるか不安な気持ちをミニデイ仲間や隣近所に相談すると「大丈夫、協力するよ、応援するよ。」と声をかけて頂きました。これに背中を押されて、大きな一歩を踏み出しました。先輩方や市民大学仲間の民生委員との交流はとても心強く、新たな出会いや発見にワクワクしながら活動をしています。

主任児童委員 川西 康裕さん(大里地区担当)

— 活動を始めたきっかけ、活動してみたの感想は —

主任児童委員は、若い日に非行・不登校関係の地域ボランティアから福祉の世界に入った私にとって、言わば憧れの終着駅でした。だから、昨年一月「社協だより」の欠員情報を目にしたとき、思わず「おっ!!」と声が出、シニアコーラス「きらり」の大先輩が背中を押して下さって手を上げました。続いて十二月には、かつて机を並べて福祉を勉強し、北海道の児童自立支援施設で共に住込みで働いた妻も、大里西原区の民生委員児童委員を委嘱され、共働者となりました。

最近、同僚児童委員を通じて「仕事」が舞い込みました。それは不登校の子どもを持つ親が立ち上げたフリースペースの場所と時間を広げるお手伝いです。大里南北児童館の使用時間を広げられ、既に使われている島袋区コミュニティセンターに加え、西原区大里城址公園体験交流センターが使えるようになりました。学校以外の公共の場所に、不登校の子ども達が気がねなく出てこれるような、居場所づくりのお手伝いができたらと思います。



西原ミニデイのメンバーさんと

地域の身近な相談相手!!

民生委員・児童委員として活動してみませんか?



【どのような活動をするのですか?】

- 民生委員法及び児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された地域福祉を担うボランティアです。任期は3年で、欠員がある場合は随時選任が行われます。
- 同じ地域で生活する住民の一員として、住民からさまざまな生活上の困りごとや心配ごとに関する相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、地域の専門機関への「つなぎ役」としての役割を担っていきます。
- 無報酬の活動ですが、活動に必要な費用(交通費など)の一部は活動費として支払われます。

【主な要件及び適任者】

- おおむね30歳以上75歳未満の方
- 地域の実情を知っている方
- 住民の生活相談に気軽に応じられる方
- 地域等から推薦がある方

【欠員地域】

- 佐敷地区：小谷、兼久、佐敷、手登根、伊原、屋比久、外間仲伊保団地
- 知念地区：志喜屋、具志堅、知念、久手堅、安座真、久高
- 玉城地区：新原、志堅原
- 大里地区：銭又、稲嶺、第2Gタウン、主任児童委員

【お問合せ】 南城市役所社会福祉課 ☎917-5334 南城市社会福祉協議会 ☎917-5692

令和5年度 南城市社会福祉協議会 (事業概要)

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

♥ 地域住民が福祉活動に取り組み仕組みをつくる

◆ ゆいハート地域づくり事業

地域のムラヤーを拠点に「くらしの相談窓口」「地域支え合い委員会」の開設、「ハートのまち福祉講座」の開催をとおして、誰もが支え合いながら安心して暮らすことのできる「ともに支え、ともに生きる豊かな地域社会」を目指し、地域と協働して取り組みます。

◆ ボランティアセンターの運営

ボランティア活動を「やりたい人」とボランティアを「必要とする人や団体、施設」とのコーディネートを行います。また、市民の皆さんに安心してボランティア活動ができるように、活動に関する相談や情報提供、講座の開催などを行います。

◆ 福祉教育の推進

◆ ボランティア活動推進校指定事業

「ともに支え、ともに生きる共生のまちづくり」の担い手である児童生徒を対象に、さまざまな福祉体験学習をとおして福祉（共生のまち）について感じ、考えてもらう環境づくりを市内の小中学校と連携し取り組みます。

◆ 南城市社会福祉関係機関・団体連絡会

市内福祉関係施設、福祉団体等が連携・協働し、それぞれの専門性を活かして地域福祉の推進に取り組みます。

◆ 赤い羽根共同募金運動

支える人がいて、支えを必要とする人がいる。「困った時はお互いさま」の精神から始まった赤い羽根共同募金運動、地域の皆さんの温かい思いを地域福祉の推進につなげます。

◆ 歳末たすけあい運動

◆ 社協会員加入の促進



支え合い委員会 (大城区)



地域の方で高齢者宅を草刈り(嶺井団地区)



ちびっ子見守り隊 (パンピ保育園)



学童募金贈呈式

♥ 必要な人に、必要な支援が届く仕組みをつくる

◆ 「ふくふく相談所」 一般相談・法律相談 (無料)

◆ 相談支援事業

身体、知的、精神に何らかの障がいのある者(児)及びご家族に対して、福祉サービスの利用手続きや日常生活の困りごと等、安心して地域で生活できるよう相談支援員がお手伝いします。

◆ ころとからだの健康相談 (自殺対策緊急強化)

◆ 生活福祉資金貸付事業

低所得世帯や高齢者世帯、障がい者に対し、資金の貸付と必要な相談支援により経済的自立と生活の安定を図ります。

◆ コミュニティーソーシャルワーク事業

各中学校圏域に地域福祉コーディネーターを配置し、生活上の課題を抱える個人や家族に対する支援や、多様なニーズに対応するため、社協独自のサービスの活用や自立支援に向けて様々な相談、課題の解決に向けて、地域の力を借りながら誰もが住みやすい地域づくりを目指します。

◆ 南城市民生委員児童委員連絡協議会との連携

地域の身近な相談相手として活動する民生委員・児童委員と連携し、地域福祉の推進に取り組みます。(事務局運営)



くらしの相談窓口 公民館



支え合い委員会 (グリーンタウン)



民生委員研修会

◆声の広報配布事業

視覚障がい者など活字による読書が困難な人向けに「音訳サークルアイアイなんじょう」の協力により、社協だよりや市広報紙などを音訳し配布します。

◆つながるフードドライブ



つながるフード寄贈品

♥安心・安全な地域生活を整える仕組みをつくる

◆地域ふれあいミニデーサービス事業

◆高齢者筋力向上トレーニング事業（がんじゅう教室）

◆地域支え合い支援事業

一人暮らし高齢者等が、住み慣れた地域で安心して生活できるよう地域住民、各種関係機関団体等と連携し、見守りネットワーク体制づくりに取り組みます。

◆生活支援体制整備事業（生活支援コーディネーターの配置）

地域住民や各種団体、企業の関係者など、さまざまな人々と連携しながら、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、課題解決に向けた話し合いの機会を持ち、高齢者の生活を地域で支える地域づくりを推進します。

◆「子どもの居場所」の運営

社会的支援が必要な子どもに対し、「遊び」「学習支援」「食事支援」を通して、一人ひとりが安心して自分らしく過ごすことができる居場所を提供します。

◆南城市地域活動支援センター「野の花」

地域で孤立しがちな障がい者（身体・知的・精神）などが利用できる通所施設で、日中の居場所づくりや生きがいづくりの他、日常生活での困りごとを相談できる機会の提供などを行い、地域社会との交流をすることで、自立した生活を支援します。

◆日常生活自立支援事業

認知症、知的・精神障がいなどで、判断能力が不十分な方が、地域で自立した生活が営めるよう、契約により福祉サービスの利用や日常的な金銭管理などを支援します。



のびるっ子保育園 交流会&訪問



ゆいハート福祉講座（知名区）



支え合い委員会（仲伊保区）



日常生活自立支援事業

令和5年度 資金収支予算（概要）

単位：千円

（単位：千円）

勘定科目	当年度 予算額	前年度 予算額	増減
収入			
会費収入	5,420	5,420	0
寄付金収入	3,652	3,652	0
経常経費補助金収入	93,060	99,678	-6,618
受託金収入	100,961	105,799	-4,838
事業収入	1,338	1,269	69
介護保険事業収入	16,119	35,601	-19,482
障害福祉サービス等事業収入	37,102	38,948	-1,846
受取利息配当金収入	35	50	-15
その他の収入	8,364	8,778	-414
基金積立資産取崩収入	8,500	6,100	2,400
拠点区分間繰入金収入	20	20	0
サービス区分間繰入金収入	7,489	5,399	2,090
その他の活動による収入	17,412	17,511	-99
前期末支払資金残高	10,815	7,222	3,593
合計	310,287	335,447	-25,160

勘定科目	当年度 予算額	前年度 予算額	増減
支出			
人件費支出	238,797	256,283	-17,486
事業費支出	35,819	43,009	-7,190
事務費支出	15,779	16,549	-770
分担金支出	3	3	0
助成金支出	1,830	1,830	0
負担金支出	222	222	0
固定資産取得支出	0	1,166	-1,166
ファイナンスリース債務の返済支出	1,249	1,249	0
基金積立資産支出	28	27	1
積立資産支出	7	9	-2
拠点区分間繰入金支出	20	30	-10
サービス区分間繰入金支出	7,489	5,399	2,090
その他の活動による支出	5,694	6,180	-486
予備費支出	3,350	3,491	-141
合計	310,287	335,447	-25,160



1. 地域住民や地域の困りごとを把握

生活の中で困ったこと・気になることがあった時、どこに相談していいのか分からない時は、地域福祉コーディネーターにご相談ください。



2. 地域や関係機関につなぐ

地域の中で支援を必要とする人々が孤立しないよう、支援や対応について民生委員や関係機関等と連携を図ります。



3. 地域活動や支え合いを把握

誰もが「住み慣れた環境で」「馴染みの人と」安心して暮らし続けることができるよう、既存の地域活動や支え合い活動、地域に求められている支援を把握します。

令和5年度 地域福祉コーディネーター

今年度のコーディネーターと活動を紹介します！



4. 地域の話し合いの場づくり

「地域課題を解決するには何かが必要か」、「こんな地域だったら良いな」など、地域住民と関係機関の情報交換の場や話し合いができる場をつくり、一緒に支え合い・助け合いの地域づくりを推進します。

玉城地域担当
ほかま ゆみこ
外間 弓子

大里(北)地域担当
こうち るな
幸地 留奈

大里(南)地域担当
おおしろ けんしろう
大城 健士郎

佐敷地域担当
さくま ありふみ
佐久間 有史



5. 地域のしくみづくり

地域に不足しているサービスや集いの場、住民が活躍できる場を地域住民と一緒に考え、住民主体の地域づくりを応援します。

知念地域担当
ひがしおんな りょうこ
東恩納 棕子

ゆいハート



歴史たんけんウォーキング 嶺井団地自治会



4月8日(土)にゆいハート地域づくり事業(地域支え合い委員会主催)のイベント「歴史たんけんウォーキング」を実施。昨年度、歴史についてのお話を開催したという他区の事例を参考に、当委員会でも「地域の歴史を学ぶ機会を作ろう」と企画を練った。講師は南城市教育委員会文化課の山里課長に依頼。参加者が楽しめるよう、ウォーキングとクイズラリーの要素を盛りこんだ。公園内に点在させた「隠れなんじい」には、クイズのヒントが付いていて、それを見ればクイズが簡単に解ける仕組み。当日は天気にも恵まれ、運営スタッフを含めて約18名が集まった。隠れなんじいを見つけて喜び子ども達と、一緒にクイズを楽しむ高齢者の姿が見られ、山里課長からの歴史のお話には参加者皆が興味深く耳を傾けていた。戦争の歴史が今に繋がっている事を感じ、平和についても考えさせられる機会となった。



展望台で集合！



ここがどのような場所
だったのか歴史を紐とく



クイズの答え合わせ！
みんな大正解～



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。

南城市地域包括支援センター しらゆり



私達が相談を受けま～す。

令和4年4月に、「南城市地域包括支援センターしらゆり」をオープンし早一年が過ぎました。包括しらゆりは佐敷津波古にあり、高齢者やご家族の方々の総合相談窓口になります。今後ますます地域に根ざした関わりができるよう職員一同つとめていきたいと思えます。

ゆいハート地域づくり事業「くらしの相談窓口」では相談員の一員として、公民館などにてコーディネーターの方と共に相談を受けたり、自治会長や民生委員の方々と関わったり、地域力の高さに感銘を受けながら、課題解決に向け取り組んでいます。

健康や介護、家族のことなどで困っていることはありませんか。住み慣れた地域で、自分らしく笑顔で安心して生活できるよう、何か困りごとなどありましたらお気軽にご相談ください。

※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。

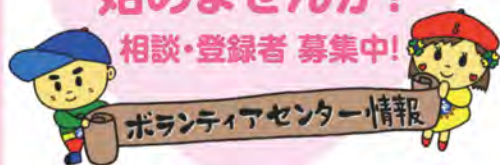
相談場所 (時間)	相談日 (5月～7月)		
	5月	6月	7月
津波古公民館 (14:00～15:30)	5月26日(金)	6月16日(金)	7月28日(金)
富祖崎公民館 (14:00～15:30)	5月25日(木)	6月22日(木)	7月27日(木)
仲伊保公民館 (14:00～15:30)	5月23日(火)	6月27日(火)	7月25日(火)
新里公民館 (14:00～15:30)	5月18日(木)	6月15日(木)	7月20日(木)
つきしろ公民館 (14:00～15:30)	5月10日(水)	6月14日(水)	7月12日(水)
知名むらやー (10:00～11:30)	5月16日(水)	6月20日(水)	7月18日(水)
百名公民館 (10:00～11:30)	5月17日(水)	6月21日(水)	7月19日(水)
愛地構造改善センター (10:00～11:30)	5月12日(金)	6月 9日(金)	7月14日(金)
當山公民館 (14:00～15:30)	5月22日(月)	6月26日(月)	7月24日(月)
富里公民館 (10:00～11:30)	5月15日(月)	6月19日(月)	7月24日(月)
南風原公民館 (14:00～15:30)	5月11日(木)	6月 8日(木)	7月13日(木)
嶺井団地集会所 (10:00～11:30)	5月24日(水)	6月28日(水)	7月26日(水)
当間集落センター (10:00～11:30)	5月23日(火)	6月27日(火)	7月25日(火)
大里グリーンタウン公民館 (14:00～15:30)	5月15日(月)	6月19日(月)	7月24日(月)
大城公民館 (10:00～11:30)	5月 9日(火)	6月13日(火)	7月11日(火)
大里ニュータウン自治会事務所 (14:00～15:30)	5月16日(水)	6月20日(水)	7月18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

ボランティア活動 始めませんか？

相談・登録者 募集中!



南城市ボランティアセンターでは、ボランティア活動を「やってみたい」という方の相談・登録を随時受付けています。「やってみたい」という気持ちをスルーせずに、ボランティアセンターに一度相談に来てみませんか。

「思い立ったが吉日」とも言います。自分にできそうな活動がきっと見つかるはず。実際、活動を始めると「なんだか、ワクワクする」「あの人の笑顔がみたい」など、気持ちに変化が…。誰かの、何かの役に立てればと始めた活動も、いつか自分自身の「生きがい」へ変わるかもしれません。実際に活動をしている方々からもそのような声をよく耳にします。

皆様からのお電話待っています。

☎917-5692 (うめだ 樺田・津波・比嘉)



見守り活動



傾聴ボランティア



学習支援



音訳ボランティア

あなたもLINE公式アカウントで 友だち追加しよう!

ボランティアに関するお知らせや、様々な活動を発信しています! ボランティア登録、ボランティア活動保険についても問合せできますよ~。キーリーちゃんのアイコンが目印です。



南城市のボランティア活動の一部です。

- ① 高齢者世帯等の見守り活動(安否確認等)
- ② 軽度生活支援(ゴミ出しや庭の掃除、買い物)
- ③ 傾聴ボランティア(日常における話し相手)
- ④ 使用済み切手カットボランティア
- ⑤ 音訳ボランティア(声の広報)
- ⑥ 学習支援(子どもの居場所での活動)
- ⑦ ミニデイ活動支援(地域公民館での活動)

ちゃーがんじゅう

令和5年度 南城市地域支援事業

南城市では今年度も、高齢者の健康づくりを応援する「介護予防教室」を開催します。

おおむね65歳以上の方を対象にしており、サークルや模合仲間でもOK! いつまでも若々しくいたいという皆様、お友達同士で受講してみませんか。あなたの今後の健康生活に役立つ情報が満載です。



- | | |
|--------------------------------------|--|
| ① 運動「やってみよう! チェアヨガ」
講師：金城 なつき 氏 | ⑥ 口腔ケア「歯科衛生士会による口腔ケア」
講師：歯科衛生士会 |
| ② 運動「やって得する高血圧と生活習慣」
講師：伊波 大 氏 | ⑦ 介護保険：「介護保険について」
講師：ケアマネージャー |
| ③ 栄養「栄養士による低栄養改善」
講師：新垣 正子 氏 | ⑧ 尿失禁・感染予防
「頻尿・尿失禁等の正しい知識と感染対策」
講師：大湾 知子 氏 |
| ④ 認知症予防「回想法、昭和を思い出そう!」
講師：山原 麗華 氏 | ⑨ リラリズム「講話&手話ソングとリズム運動」
講師：安里 仁 氏・安里 亜希子 氏 |
| ⑤ 認知症予防「音楽を使った脳トレ体操」
講師：山原 麗華 氏 | |

問合せ先：南城市社会福祉協議会 ☎ 917-5692 (亀谷・松本)



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。今年度も各字(地域)ごとに開所式を行いミニデイサービスを開催致しました。これからの1年「**楽しみで待ちかたてい**〜」「**健康で長生き**」を少しでもお手伝い出来るように職員も一丸になって頑張ります!! 区長・民生委員・協力員の皆様には日頃からミニデイ開催へのご協力頂き感謝しております。また、今年度も引き続きご協力宜しくお願いします。今回は字佐敷のステキなおじいちゃんをご紹介します。



マエヒラ カントク
前平寛徳さん(佐敷)
おんどし
大正12年生 御年99歳

- ・元気の秘訣は?
運動すること
- ・好きな食べ物は?
好き嫌いなく何でも食べる
- ・ミニデイサービスに望むことは?
「いっぺー上等!!」

*いつも優しい笑顔の寛徳さん、ミニデイサービスは誰よりも先に公民館に参加され、雨でない日はゲートボールに参加するのが楽しみだと話されました。ゲーム中はいつでも真剣ですが、引き分けであってもバンザ〜いと悔しがることはありません。さすがです!
地域の皆さんは、そんな寛徳さんを見ていてウチの**スター**だとおっしゃっていました。＼(^o^)/



GO! 仲宗根のフィットネス通信! 「骨の健康(トレーニング編)」



皆さんこんにちは。今回は「骨の健康(栄養編)」について紹介しました。今回は**骨を強化するトレーニング**を紹介します。ぜひ参考にしてみてください。



原因
骨量が減る



加齢

改善不可



栄養不足



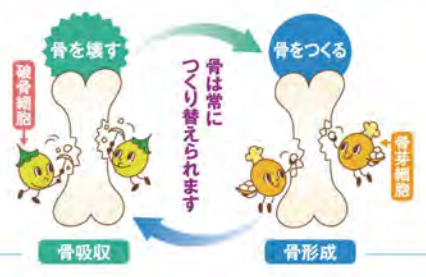
運動不足

改善可能

運動不足は骨の健康だけでなく、筋力や心肺機能の低下を招きます。日頃から適度な運動を意識しましょう。

「破骨細胞」と「骨芽細胞」

古い骨を分解する「破骨細胞」と新しい骨をつくる「骨芽細胞」によって骨はバランスを保っています(骨代謝)。しかし**年齢を重ねるにつれて「骨芽細胞」の活性が低くなってきます。「骨芽細胞」を活性化させるためには適度な運動やトレーニングが大切**です。



トレーニング(骨強化に有効・スクワット)

開始姿勢(正面)

- ・肩幅で立ちます
- ・つま先はハの字にします

しゃがむ姿勢(正面)

- ・膝はつま先方向へ曲げます
- ・いすに座るように行います

しゃがむ姿勢(正面)

- ・身体と脚を平行にします
- ・きつい場合は浅めで行います

15回×3を目標にしていきましょう

※関節に違和感がある場合は軽めにやるか中止しましょう



なんじょう
キラリ人

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
社会福祉法人 ニライカナイ 鶺鴒の叢

【施設概要】 大里字大城 1388 番地
 利用者の状況 53 名
 人数及年代 20代～80代
 日課や主な活動 ドライブや散歩など
 施設の職員数 55 名
 職員の主な資格 介護福祉士・社会福祉士・看護師
 理学療法士・管理栄養士・調理師



ヒガ モトナリ
氏名 比嘉元成 さん

出身地 那覇市 職種 支援員 (社会福祉士・介護福祉士・知的障害者援助専門員)

勤務年数 5年目 マイブーム ランニングや筋トレです!!

働くきっかけ

大学の実習で利用者様と関わり笑顔があふれている職場だと思い就職を決めました。

ハッピーエピソード

行事を企画・運営して利用者様に「楽しかったー!」と最高の笑顔を頂ける瞬間、心が満腹になります。

主な業務

副主任になり、2年目です。日々、利用者様の生活の質向上の為、日課や行事に色どりを添えて笑顔を頂ける様支援に励んでいます。

目指すスガタや思い

上司から猪突猛進の人と言われてます。ひと呼吸して行動のできる自分づくりをします。

主な日課

出勤(例) 8:30

朝食	食事支援・口腔ケア
トイレ休憩	トイレ誘導・排泄介助
午前日課	入浴支援・ウォーキング
昼食	食事支援・口腔ケア
休憩	お昼寝
午後日課	お菓子の掴み取り・VIPドライブ
おやつ	食事支援
トイレ休憩	トイレ誘導・排泄介助
入浴	入浴支援
水分提供	食事支援
申し送り	夜勤者へ申し送り

退勤(例) 16:00



**なんじょう
子どもの居場所**



**ほっとハウス「ひまわり」「がじゅまる」
レク交流会**



体をほぐしながら、ラジオ体操



南城市女性会の方も子供達と一緒にポッチャを楽しみました。また、進級・進学祝いで図書カードを子供達に頂きましたありがとうございました。



久しぶりの交流会で、「ボンボン」別名(天下一)をやって、とても盛り上がりました。



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：富山集落センター(玉城字富山)



南城市社会福祉協議会
 ☎917-5692



「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。



★ 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
2月28日	匿名	5,000円		
3月10日	株式会社クリア様	33,760円	大里大城	一般寄付金
3月14日	金城和子様	100,000円	大里字仲間	故母上原フミ様香典返し
3月24日	森山直子様	100,000円	玉城字百名	故夫紹眞様香典返し
3月27日	Hiroyo Corcoran様	4,400円		一般寄付金
3月28日	玉木幸子様	100,000円	大里字大城	故夫勇夫様香典返し
4月10日	匿名	10,000円		
4月20日	城間盛浩様	100,000円	佐敷字仲伊保	故母治子様香典返し
4月25日	南城市建築設計「一水の会」様	100,000円		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。



▲ 株式会社クリア様
(代表取締役 宮里真作様)



▲ 南城市建築設計「一水の会」様(会長 銘苅久幸様)

「月桃の会」定期総会

4月20日、令和5年度南城市精神療養者家族会「月桃の会」の定期総会が開催され、長年にわたり会長職を務めてこられた西銘常子会長の退任に伴い、新役員を選任が行われました。



(新) 会長 宮城律子さん
副会長 長嶺美都江さん 西銘常子会長、大変お疲れ様でした。

「月桃の会」は、精神療養者の家族及び家族会の活動に賛同するものが協力して、精神療養者の福祉の向上と社会復帰の促進を図るとともに、精神保健福祉に関する知識の普及に努め、会員間の親睦を図ることを目的に活動しています。
お問合せ: 仲里・大湾 ☎880-0576(南城市地域活動支援センター内)

赤い羽根共同募金運動へ
ご協力頂きました。
ありがとうございました。



大里中学校より学童募金の贈呈(3/10)

「使用済み切手」収集
ボランティア募集!

個人・団体
企業でも!

- 収集BOXを企業などの窓口に置かせて下さい。
- 使用済切手は、換金され福祉活動の財源として活用されます。
- 「BOOKサンタ活動」として、ひとり親世帯等へクリスマスに絵本をお届けしています。



▲ ろうきん与那原支店様(4/24)



佐敷中学校による街頭募金運動(2/25)

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

[2～3月] 寄贈者：15名 利用者：170名
コロナ自宅療養者食料支援：1件 (3月末終了)

食料品の寄贈を頂きました。ありがとうございました!

▲ 公社那覇法人会(会長井上勝)様より、食料品 米3k140袋、カレー150袋(3/17)

▲ JAおきなわ南部地区女性部(会長宮城園子)様より、南部地区社協へ生理用品の寄贈(3/14)

「生理の貧困社会貢献活動」

JA おきなわ南部地区女性部では「経済的な理由により生理用品の購入ができない。」生活困窮世帯に対し、これまでも生理用品などの無料配布を行ってききました。今回は、南部地区社協(7市町)へ61ケース(本会8ケース)の寄贈がありました。本会をとおして支援が必要な世帯に届けていきたいと思ひます。

【寄贈者】

- ・宮里様(知念)・出口様(大里)・アザマ農園様
- ・キャンベル様(佐敷)・桃原様(大里)・宮城様(佐敷)
- ・山入端様(大里)・しののめの丘様・大田様

「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】 ご協力ありがとうございます
食料品82.3kg(2月～3月) **ございました。**

「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：5月11日(木)・21日(日)
6月1日(木)・15日(木)
7月6日(木)・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)
障がいのある人や保護者、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。

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)

