

Nanjo shakyou

# 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



備えは大丈夫?

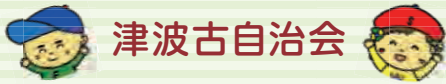
地域で学ぶ 防災キャンプ!



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



津波古自治会

## 防災キャンプ

令和5年10月8日(日)津波古自治会「防災キャンプ」が開催された。

津波古自治会(区長:宮城雄一)は、昨年度からゆいハート地域づくり事業の指定を受け、地域支え合い委員会を設置。その中で、**以前に比べて、地域の横のつながりが薄くなっているという地域課題**を「防災」という要素を取り入れることで課題解決に向けて取り組むことができないか話しを進めてきた。

今回行われた「防災キャンプ」は、その手始めとして世代を問わず楽しみながら防災知識を身につける機会にしようと委員会のメンバーで内容を詰めた。

当日は、子ども達から高齢者まで30名の参加者があり、特別養護老人ホーム「小谷園」の喜舎場朝秀きしゃばともひで施設長から車イスの取り扱い方法を教わりながら、一時避難場所の馬天小学校まで移動し市役所防災担当者から避難場所についての説明を受けた。

公民館に戻ってから、昼食に防災食を試食し、その後は、日本防災士会沖縄県支部の皆さんの協力で野外テントの設営、消火器体験、外れないロープの結び方、避難所で役立つ段ボールでの椅子づくり等を体験した。

キャンプに参加した、松田浩平さん(46)は、「父親と子ども達3世代で参加したが普段できないようなことが体験でき、**災害に備える大切さを実感した**」と話されていた。

今後も津波古自治会地域支え合い委員会では、地域住民や関係機関等と連携・協働による様々な取り組みを通して「ともに生きる豊かな地域社会づくり」をめざしていく。



小谷園喜舎場さんより車いすの使い方を教わりました。



徒歩で避難経路の確認



外れないロープの結び方を教わりました!



段ボールを使って避難所で役立つ椅子づくり



新聞紙で室内履き(スリッパ)づくり



参加者のみなさんお疲れさまでした!



# ハートのまち福祉講座 (愛地区)

## ～ 自己肯定感アップ ほめ愛♥講座 ～



講師 ほりえりみさん

令和5年9月24日(日)愛地区にてチャイルドカウンセラーのほりえりみさんを講師に招き、ハートのまち福祉講座「自己肯定感アップほめ愛講座」が開催された。

講座ではグループごとに分かれ、自分の長所や好きなところを書きだし、参加者同士で発表し合いお互いに拍手し喜びを共感した。その日はあいにくの雷を伴った大雨で、受講者が10名と少ない人数での開催となったが参加者全員が一体感を持つことができ、充実した内容の講座となった。

講師のほりさんは、「褒められると照れくさいけどうれしい!」といった感情を体感することが大切!

また、毎朝自分の好きなところを一つずつ書き足して自分を褒める、認める、労う、感謝することを続けると気持ちが満たされ毎日がいきいきとしてくると話された。

参加者から、一週間後の自分が楽しみになりました。自分に自信が持てるようになり、気持ちが満たされ周りの人にもやさしく接することができるような気がします。との感想があった。今後、「ほめ愛♥講座」は南城市内の多くの指定地域で予定されており、愛地区のようなやさしさに溢れた笑顔いっぱいの地域を増やしていきたい。



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。



ハイサイ!! 社会福祉法人ニライカナイにある相談支援事業所「相談支援センターあしすと」です。あしすとは開設して21年目になりますが、現在はスタッフ5名で当法人の基本理念である「障がいがあっても(なくても)一人の人間としてその人なりに幸せな人生があるべし」を基に、ふだんのくらしの幸せをサポート(あしすと)しています。主に障がいのある方々が福祉サービスや福祉事業所を利用するお手伝いをしています。職員も南城市民が中心でチームワークもバッチリです。「くらしの相談窓口」の相談員として、地域の方々のくらしの幸せのためにサポートしていきたいと思えます。どうぞ見かけたらお気軽にお声かけください。

相談場所(時間)	相談日(11月~1月)		
	11月	12月	1月
津波古公民館 (14:00~15:30)	11月24日(金)	12月22日(金)	1月26日(金)
富祖崎公民館 (14:00~15:30)	11月22日(水)	12月28日(木)	1月25日(木)
仲伊保公民館 (14:00~15:30)	11月28日(火)	12月26日(火)	1月23日(火)
新里公民館 (14:00~15:30)	11月16日(木)	12月21日(木)	1月18日(木)
つきしろ公民館 (14:00~15:30)	11月 8日(水)	12月13日(水)	1月10日(水)
知名むらやー (10:00~11:30)	11月21日(火)	12月19日(火)	1月16日(火)
百名公民館 (10:00~11:30)	11月15日(水)	12月20日(水)	1月17日(水)
愛地構造改善センター (10:00~11:30)	11月10日(金)	12月 8日(金)	1月12日(金)
富山公民館 (14:00~15:30)	11月27日(月)	12月25日(月)	1月22日(月)
富里公民館 (10:00~11:30)	11月20日(月)	12月18日(月)	1月15日(月)
南風原公民館 (14:00~15:30)	11月 9日(木)	12月14日(木)	1月11日(木)
嶺井団地集会所 (10:00~11:30)	11月22日(水)	12月27日(水)	1月24日(水)
当間集落センター (10:00~11:30)	11月28日(火)	12月26日(火)	1月23日(火)
大里グリーンタウン公民館 (14:00~15:30)	11月20日(月)	12月18日(月)	1月15日(月)
大城公民館 (10:00~11:30)	11月14日(火)	12月12日(火)	1月 9日(火)
大里ニュータウン自治会事務所 (14:00~15:30)	11月21日(火)	12月19日(火)	1月16日(火)

※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

# わんoneぐとう Good

じぶんごと  
～ **自分事**ではじめる **地域づくり** ～



地域福祉コーディネーター兼生活支援コーディネーターは、高齢になり物忘れが多くなったりしても、今住んでいる地域で、安心して楽しく暮らし続けることができるための地域づくりを住民の皆さんと一緒に考えていきます。

地域住民同士で支え合う取り組みを行っている地域を紹介します♪

onegood な地域 / 知念：久原・知名



久原「もやひげ会」

## イキイキとユンタクはんたく!

ぶらす  
一石二鳥 + One Good



令和5年5月に久原区、6月に知名区にてスタートしたもやしのひげ取り会。コロナ禍や時代の変化とともに住民同士が交流する機会が減ってきている中、地域住民の居場所や交流の場をつくり、会話を楽しみながら手先を動かすことで、介護予防や社会参加へ繋げることを主な目的とし、久原区では「もやひげ会」、知名区では「マーミナ会」という名称のもと、毎月第3木曜日に各公民館にて開催しています。

もやしの仕入れは A コープ玉城支店様に協力を頂いており、現在は社協が間に入って注文を行っていますが、今後活動を継続していけるように、開催の周知や課題解決など住民が主体となって取組んでいけるよう一緒に進めていきます。

ひげ取りを終えたもやしは参加者が自由に購入しています♪

参加者からは、「みんなでユンタクしながら夢中になれて、もやしの購入もできるので嬉しい」という声や「お互いで色々な調理法も話したりして献立を考えるのも楽しい」また、「顔を見る事で緩やかな見守りにも繋がる」といった声があります。

今後は地域の活動として徐々に浸透させ、参加者が増えていくことでの周辺地域への波及効果が期待でき、少しずつ開催地域を広げていけたらと考えています。

※もやしの仕入れが困難な場合は、中止もしくは活動内容の変更を行うことがあります。

※ユンタク=おしゃべり



知名「マーミナ会」

One Good ポイント /  
Aコープ玉城支店様のご協力を頂き、  
企業とつながりをもって地域の集いの場を作っている所や、参加者同士  
“ゆる～い”見守り活動に繋がっているのが  
**good!** (o ≧ ∇ ≦) b



onegood な地域 / 大里：福原

体操サークル始動(福原区)

## いつまでも自分の力で歩きたい!

地域福祉コーディネーターが地域のミニデイに訪問した際、地域住民の方から「自分たちの地域で気軽に通える運動の場があったらいいな」の声がありました。

早速、市の「自主体操サークル立ち上げ応援」の取り組みにつなげ、体験会を実施したところ、大変好評で、住民主体のサークル活動への取り組みがスタートしています。

自分たちで自主的に活動が行えるように、実施日時を決めてからプログラム作り、一人に負担がかからない仕組みを住民の皆さんと話し合いながら進めています。

今後は、自分たちで楽しみながら出来るように、市の職員と社協の地域福祉コーディネーターも参加し話し合いの場を重ねて進めていきたいと思っております♪

One Good  
ポイント

1人の人に負担がかからないように 皆で役割などを考え  
長く継続できるよう楽しみながら取り組んでいるのが good♪



onegood な地域 / 佐敷：新里

## 老いも若きもスポーツで交流 佐敷「新里ピンポン愛好会」

毎週月曜日17時頃から行われている新里のピンポン(卓球)の会。

8年続いている会で、新里地域の宝物、公民館兼体育館を活用し60~80代のメンバーが集まっています。卓球勝負というよりラリーで楽しみながらゆるーく活動。一番の目的はユンタクする事。

最近、子供たちの参加もあり多世代交流の場にもなりつつあり、和気あいあいとアットホームな集いの場となっています。

80代の岸本さんは自身の健康の為にボール拾いで参加し体を動かしていると話す。ピンポンのあとはちょっとした楽しみも♪🍺

参加者の新里さんはピンポンした後の反省会🍺🍺🍺が一番大事! この時間に地域の事も皆で話しているよと笑顔で教えてくれました。

(最近〇〇さん見ないけど元気ね?など)

「卓球が好き!」という石原君は、夏休み明けから毎週おじいちゃんと参加していると。また参加していた他の子供たちからは、ピンポンだけじゃなくバドミントンやバスケもできるから楽しい♪と体育館の活動ならではの声がありました。



## One Good ポイント

体も動かし楽しみながら地域の事も話し合っている所が one good♪

意識してはいないかもしれませんがこれも立派な互助。素敵な地域の支え合いの取り組み。

このような住民同士楽しみながら気にかけてあう何気ない取り組みが広まればいいなと思います。

# 令和5年度「社協会員」加入中間 加入頂きありがとうございました!!

皆様からご協力頂いた会費は、ふくしのまちづくりのための貴重な財源として活用させていただきます。



フুকくん

会員種別	会員加入状況	
戸別会員	6,528 世帯	3,264,025 円
賛助会員	496 口	496,000 円
団体会員	19 団体	95,000 円
施設会員	32 施設	210,000 円
特別会員	181 口	905,000 円
合計		4,970,025 円

令和5年10月20日現在 (敬称略)



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。

## 戸別会員 (6,528 世帯)

(佐敷地区 1,541 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
津波古	424	屋比久	58
小谷	96	仲伊保	151
新里	110	富祖崎	92
兼久	98	つきしろ	60
佐敷	144	県営新開第一団地	28
手登根	180	県営新開第二団地	36
伊原	39	県営仲伊保団地	25

(知念地区 1,105 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
志喜屋	169	安座真	121
山里	39	知名	181
具志堅	60	海野	89
知念	154	久原	105
吉富	46	久高	65
久手堅	52	県営知念団地	24

(玉城地区 1,711 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
親慶原	208	堀川	60
垣花	45	富里	60
仲村渠	76	當山	85
百名	139	屋嘉部	45
新原	42	糸数	101
玉城	62	喜良原	59
中山	24	船越	198
奥武	147	愛地	140
志堅原	40	前川	180

(大里地区 2,170 世帯)

字名	加入世帯	字名	加入世帯
西原	22	銭又	44
平良	48	平川	72
嶺井	109	稲嶺	99
嶺井団地	68	目取真	128
古堅	81	湧稲国	95
福原	93	大城	181
島袋	137	真境名	77
当間	169	大里第2団地	20
仲程	109	第2大里グリーンタウン	40
大里団地・分譲	28	稲福	74
大里団地・団地	20	大里ニュータウン	94
高宮城	55	大里グリーンタウン	307

(自治会未加入世帯 1 世帯)

### ● 賛助会員 (496 口)

南城市役所職員	274 口	佐敷区長会	16 口	馬天小学校職員	8 口	大里郵便局職員	1 口
島尻消防職員	7 口	知念区長会	12 口	久高小中学校職員	15 口	南城市社協 理事・監事	28 口
南城市農業委員	11 口	玉城区長会	18 口	百名小学校職員	2 口	南城市社協 評議員	20 口
南城市農地利用最適化推進委員	13 口	南城市社協職員	69 口	知念小学校職員	2 口		

### ● 団体会員 (19 団体)

南城市商工会	南城市母子寡婦福祉会	南城市青年連合会	沖縄刑務所
南城市老人クラブ連合会	佐敷民生委員児童委員協議会	J A おきなわ佐敷支店	南城市シルバー人材センター
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 おきなわ玉城支店	南城市観光協会
南城市女性会	玉城民生委員児童委員協議会	J A おきなわ南城支店	環境 NPO しあわせまねきの会
南城市身体障がい者福祉協会	大里民生委員児童委員協議会	知念漁業協同組合	

● 施設会員 (32 施設)

特別養護老人ホーム 小谷園	児童養護施設 島添の丘	佐敷こども園	あおぞら第2こども園
障害者支援施設 つきしろ学園	介護老人保健施設 おおざと信和苑	バンビ保育園	愛護保育園
介護老人保健施設 真徳苑	めばえ保育園	小羊保育園	輝咲保育園
特別養護老人ホーム しらゆりの園	めだか保育園	以和貴保育園	松の実こども園
障害者支援施設 仁愛療護園	馬天保育園	㈱楽ワーク福祉作業所	むぎの子共同保育園
障がい者支援施設 玉川園	さしき保育園	㈱喜楽	のびるっこ保育園
しらゆりの園 地域密着型特別養護老人ホームおおざと	南城みなみ保育園	㈱ホールネスプロセス	(福) 南城福祉会
特別養護老人ホーム 東雲の丘	つはこきらきらほいくえん	あおぞらこども園	大里こども園

● 特別会員 (181 口)

㈱日光建設	10 口	(有)ディーランド	2 口	親ヶ原石油販売(株)	1 口	㈱南都	1 口
(医)沖縄メディカル病院	4 口	(有)沖縄ビーアール商会	2 口	リース・KS	1 口	㈱盛設計	1 口
(有)秀開発工業	4 口	(有)東信開発	2 口	ココモクリニック南城	1 口	津波整備	1 口
(有)栄開発	4 口	㈱東部電気土木	2 口	街クリーン(株)	1 口	東自動車整備工場	1 口
(有)玉電エンジニア	4 口	(有)与那原自動車整備センター	2 口	㈱リフレッシュ沖縄	1 口	㈱小波津組	1 口
光通信工業(株)	4 口	上原浩一司法書士事務所	2 口	㈱ニック	1 口	㈱総合設計玉城	1 口
㈱エマオ	4 口	トーマ産業(株)	2 口	大里印刷(株)	1 口	(有)琉冷サービス	1 口
㈱技建	4 口	㈱第一建設	2 口	(有)三大食品	1 口	㈱當間電工	1 口
㈱ナカモト	2 口	㈱第一機行	2 口	(一財)沖縄県公衆衛生協会	1 口	(有)アクティヴ	1 口
(有)島尻技研	2 口	㈱国際事務機	2 口	(有)宮大産業	1 口	屋比久建築設計室	1 口
仲武保険事務所	2 口	(有)光和エンジニアリング	2 口	(医)みなみ野クリニック	1 口	(有)東部重機	1 口
(有)創和テクノ	2 口	㈱那覇ミート	2 口	(医)アトール歯科	1 口	丸正印刷(株)	1 口
(有)石嶺組	2 口	(有)海西工業	1 口	大輪モーターサービス	1 口	(有)西原農園	1 口
(有)新垣自動車整備工場	2 口	(医)南城つはこクリニック	1 口	仲程アルミ工業	1 口	(有)アドーン開発	1 口
新垣事務機	2 口	㈱馬天自動車学校	1 口	イオンタウン南城大里	1 口	(有)アトム印刷	1 口
(有)愛地モーターズ	2 口	琉球銀行 佐敷支店	1 口	(有)フタバ種苗卸部	1 口	(有)東洋土建	1 口
旭堂商事(株)	2 口	福田工芸	1 口	(有)サン冷熱	1 口	司法書士法人きゃん事務所	1 口
(有)ザマミ建設	2 口	㈱玉寄設計	1 口	(有)エースプロジェクト	1 口	印刷センターテル	1 口
大里タクシー(名)	2 口	(有)みやぎハウジング	1 口	㈱シロマ	1 口	文進印刷(株)	1 口
大志モーターズ	2 口	㈱共立ソリューションズ	1 口	㈱沖縄県食肉センター	1 口	㈱平田自動車商会	1 口
(医)みなみ耳鼻咽喉科医院	2 口	(有)樹徳苑	1 口	(有)沖縄化製工業	1 口	稲福政泰税理士事務所	1 口
ソニービジネスオペレーションズ(株)	2 口	タピック沖縄(株)	1 口	㈱沖縄ゼネラルサービス	1 口	海洋産業(株)	1 口
㈱ストリズム	2 口	㈱なかむら食品	1 口	㈱芝岩エンジニアリング	1 口	(有)南栄自動車	1 口
大里総合建材(株)	2 口	農業生産法人(株)仲善	1 口	㈱JAおきなわSS	1 口	匿名	1 口
(有)伊世開発	2 口	い企画1級建築事務所	1 口	㈱沖縄工設	1 口	南城市社協職員	11 口
(有)仲和開発	2 口	あかし内科クリニック	1 口	㈱南伸空調	1 口		
㈱嶺建設	2 口	デンタルラボ アクティブ	1 口	㈱正太商事工業	1 口		
安岡建設(株)	2 口	パイオニア消毒	1 口	㈱アサヒプラント	1 口		

# 『歳末たすけあい募金運動』

## 12月1日～12月31日

「つながり ささえあう みんなの地域づくり」をスローガンに各自治会、地域住民やボランティア等のご協力を頂き、「歳末たすけあい募金運動」を展開します。

市民の皆様からご協力頂いた募金は、市内の困窮世帯の皆様が、明るい正月を迎えられるように、「歳末義援金」として年内に配分されます。

皆様の温かいご協力をよろしくお願い致します。

実施期間 令和5年12月1日～31日  
**令和5年度 目標額 2,500,000円**

【募金受付窓口】 南城市共同募金委員会(市社会福祉協議会)  
 住所: 南城市佐敷字新里1870番地 南城市役所 1階東側  
 電話: 917-5692

1世帯あたり300円を目安にご協力をお願い致します。







# ボランティアセンター情報



工工四を見ながら「安里屋ユンタ」を歌う



曲に合わせてカチャーシー!

## 傾聴ボランティア

ユンタクのお相手しますよ〜!

「傾聴」とは、相手の話をよく理解し、より良い関係を築くためのコミュニケーション技法です。

近年、家庭や地域においてコロナの影響もあり、人とのつながりが少なくなっています。

現在、南城市内の福祉施設に勤務しているDung(ズンさん)が玉城にお住いの稲福さんの自宅に訪問し、ユンタクしたり三線を弾きながら歌を唄ったりと和気あいあい楽しんでいます!

「次の傾聴ボランティアの日が楽しみ!待ち遠しい!」といった利用されている方の声を聴くと、やりがいや自己肯定感の向上にもつながります。

他の地域でも傾聴ボランティアの活動がされており、近年需要が高まっています。

興味がある方はボランティアセンターまでご連絡ください。

## 高齢者疑似体験(私が90歳になったら)

久高小中学校 福祉教育

9月27日(水)に久高小中学校で「高齢者疑似・車いす体験」が行われました。車いすで段差を乗り越えたり、90歳になった時を想定して、中腰の姿勢で普段生活している学校の中を歩く体験を行いました。



車いす操作に悪戦苦闘

生徒たちからは、車いすで段差を乗り越える際に「怖かった」という声が多く、普段の学校生活では気づかないちょっとした段差などが高齢者にはバリアとなることを学びました。

バリアフリーや介助の重要性を学び、実際に久高のおじい・おばあにできることはないか?と考えるきっかけになったと思います。



サポートはいつ?どのように?



## 地域のまつりをお手伝い

大里中学校JRC委員会



9月17日(日)に開催されました、嶺井団地での夏祭りに大里中学校の生徒さんがボランティアとして参加してくれました!!

お祭り当日は、ヨーヨー釣りや輪投げといったミニゲームコーナーの担当をし、地域の子も達と一緒に楽しみながらお手伝いボランティアをしてくれました。

自分たちの頑張りでも子ども達が笑顔になり、その笑顔で相手の心も自分の心も温かくなれたとても良い経験になったと思います。

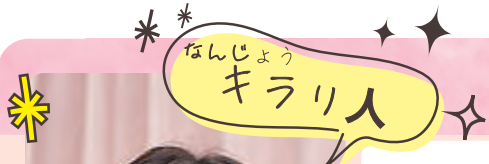
## 草刈りボランティア募集中!

ボランティアセンターでは、一人暮らしや障がい者世帯等の屋敷の草刈りのお手伝いをしてくれるボランティアを随時募集しています。「手伝ってもいいよ〜」という方はお電話下さい。

☎917-5692 (榎田、津波、比嘉)







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  
**児童養護施設 島添の丘**



**【施設概要】** 大里字平良 2300 番地  
**利用者の状況** 要保護児童 定員 40 名  
**人数及年代** 2歳～18歳(状況に応じて措置延長可能)  
**日課や主な活動** 日常生活での支援及び相談、宿題等のサポート(学習支援)、病院対応や部活動送迎など  
**施設の職員数** 50名  
**職員の主な資格** 社会福祉士、社会福祉主事任用資格、保育士、教員免許、栄養士、4年制大学卒業、社会福祉学・心理学・教育学・社会福祉専攻



たいら ひろき **出身地/那覇市** **職種/自立支援担当職員**  
**平良 寛興** さん **勤務年数/8年6ヶ月**

**働くきっかけ**

教育と児童福祉に興味があり、大学進学後、児童福祉を学ぶ中で子ども達に寄り添いたいと思った。

**マイブーム**

漫画を読む事、(今は育児が一番の趣味の状況です)

**主な業務**

現在は、子ども達の自立前の支援や施設卒園者のアフターケアを中心に担当している。

**ハッピーエピソード**

卒園者に「先生が計画してくれた職業体験のおかげで今の職場と出会えた」と言ってもらえた。

**目指すスガタや思い**

「この人の言う事なら聞いてみよう、やってみよう」と子ども達が思う様な職員になり、人の為に動くという事を行動で子どもたちに示していきたい。

**主な日課**

9:00	出勤 日誌閲覧、メールチェック、外部への連絡等
10:00	朝会に参加(子ども達の様子との共有)
11:00	資料作成 / 卒園者の対応
12:00	休憩
13:00	会議への参加 / 他職員(他機関)と支援等の打ち合わせ
15:00	在園児童対応 / 卒園者の対応
17:30	記録
18:00	退勤

**シニア健康塾(前期) 全日程修了しました!**

**修了証書授与**



5月からスタートしたシニア健康塾(前期)、今回は6名の方が無事に修了です!

台風で日程調整をすることもありましたが、皆さん気持ち折れることなく、その結果が体力測定の数値としてしっかり目に見える形になっていました

最終日に行ったグループワークで、「介護保険料が地域で行われる介護予防の財源になっていたとは知らなかった」「**こういう活動(運動)ができる場所をもっと増やしてほしい**」といったご意見をいただきました。

まだまだ健康づくりに関してアピールが足りないこと、社協としてどのように取り組んでいく必要があるか、私たち職員も考えさせられる時間になりました。本当にありがとうございます。

この4か月間、運動を通して学んだ・感じたことを忘れず、継続してもらえると嬉しいです。利用者の皆さん、約4か月間大変お疲れ様でした!

**社会福祉援助技術現場実習を終えて**



沖繩国際大学  
 新里由衣香さん  
 (玉城地域)



佐敷新里区  
 地域支え合い委員会

南城市社会福祉協議会での実習を通して、地域に出向き、地域住民と関わっていくことで、地域住民との信頼関係や地域での課題を発見していることを学びました。また、地域課題への対応は、ケースによって、異なるため、様々な機関を知っておくこと、多機関と連携し、住民の状況を把握することが重要になってくるということを学びました。さらに、近隣住民同士の繋がりの大切さ、地域住民同士の関わり場の大切さを学ぶことができました。

実習では、学校の講義で学ぶことのできない貴重な経験をすることができました。実習で学んだことを今後の学習に活かしていきたいと思います。南城市社会福祉協議会の職員の皆様、関わってくれた皆様、本当にありがとうございました。



☆ 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。今年は、各地で綱引きや運動会が催され活気も戻りつつあるように思えます。

「ハーイヤ♪ハーイヤ♪(はやし)カンカンカン♪と鐘を打つ音は気持ちを高ぶらせ肝どどん! 勝敗よりも久々に皆で綱が引けた事に感動で涙ぐるぐる一しました。さて、今回は宇志喜屋の笑顔が素敵なシゲさんをご紹介します。



親川シゲさん (志喜屋)

大正12年生 おんどし 御年99歳

- ・元気の秘訣は?  
自分で出来ることはやること
- ・好きな食べ物は?  
嫁さんの作ってくれるご飯  
(なんでも美味しくくて元気になれる)
- ・ミニデイサービスに望むことは?  
「会話できるのが一番」

仲よし姉妹でミニデイサービスに通われユンタクが楽しみだとおっしゃってます。

若い頃は働く意欲がいっぱいだった50から70歳まで新原レストランで勤めていたと懐かしそうに話されていました。

この日のミニデイでは、季節の壁掛けを作成。出来上がりに大満足のシゲさんでした。



## GO! 仲宗根のフィットネス通信!



### 「姿勢のお話」

皆さんこんにちは。今回は姿勢のことについてお話していきます。普段自分自身の姿勢を気にしたことはありますか? これを機に自身の姿勢を確認してみてくださいね!

横から見た姿勢の評価



理想の姿勢とは「じすい耳垂 (耳たぶ)・けんぼう肩峰 (肩の骨)・だいてんし大転子 (お尻の横の骨)・しつがいこつ膝蓋骨後面 (膝のお皿の後面)・がいが外果前方 (外くるぶしの前方)」の5カ所が一直線になっている状態といわれています。

- ①【背中が丸まっている】
  - ・胸や腹筋のストレッチ&背中のトレーニング
- ②【股関節が曲がっている】
  - ・股関節の前のストレッチ&お尻のトレーニング
- ③【膝関節が曲がっている】
  - ・モモ裏のストレッチ&モモ前のトレーニング



抗重力筋のトレーニング

姿勢改善にはたくさんの要素がありますが、「抗重力筋」のトレーニングをすることが重要です。抗重力筋とはその名の通り重力に抗って姿勢を維持させてくれる筋肉です。



背中  
背筋はまっすぐで身体を倒し、肩甲骨を閉めるように両手を開く。



お尻  
仰向けで膝を立てて、お尻を上に向けていく。



ふくらはぎ  
片膝に両手を置いて、踵を上に向けていく。





「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
9月20日	比嘉敦子様	50,000円	大里字古堅	故父 輝明様の香典返し
10月5日	上原トシ子様	100,000円	大里字古堅	故夫 一宏様の香典返し
10月6日	大城ミネ子様	100,000円	知念字知名	故夫 盛進様の香典返し
10月13日	瑞慶覧長敏様	100,000円	大里字仲間	故父 長方様の香典返し
10月16日	上地敏裕様	30,000円	八重瀬町伊覇	故妻 淳子様の香典返し
10月18日	又吉徳恵様	200,000円	大里字仲間	故弟 新垣總様の香典返し
10月23日	宮城守様	100,000円	大里字仲間	故母 敏子様の香典返し

★ 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。

# なんじょう 子どもの居場所



ほっとハウス  
「ひまわり」  
うちは  
かると  
ち

ほっとハウス「がじゅまる」  
最後の夏を楽しもう～



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」**  
開催日：月、木、金 16:30～18:00  
場 所：ひまわり児童館(佐数字新開)



**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)



南城市社会福祉協議会  
☎917-5692

居場所利用の問い合わせ先：こども相談課(098-917-5212)

## 南城市社会福祉協議会 正規職員採用候補者 試験のお知らせ

【お問合せ】南城市社会福祉協議会  
917-5692(総務課)

- [職種・人員] 社会福祉職(正規職員) 1名
- [応募資格] 平成6年4月2日以降に出生した者  
社会福祉士、又は精神保健福祉士資格を有する者等の要件があります。
- [試験内容] 第1次試験：小論文(受験申込時提出)  
第2次試験：面接試験/令和6年1月17日(水)
- [応募期間] 令和5年11月20日(月)～12月14日(木) 土日祝日を除く
- [提出書類] 本会所定申込書、資格証の写し、履歴書、小論文
- [その他] 所定様式は社会福祉協議会窓口、ホームページからダウンロード可能

# 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

【8月~9月】 寄贈者: 15名 利用者: 195名



### 食料品等の寄贈 ありがとうございます!



#### 【寄贈者】

- ・なんじいプロジェクト様
- ・キャンベル様(佐敷)
- ・沖縄メモリアル整備協会様
- ・仲田様(那覇市)
- ・沖縄ヤクルト様
- ・あざま農園様
- ・照屋食品様
- ・株式会社オーディフ様 他



沖縄ヤクルト様より市内の子ども達へ、ヤクルト3,400本の寄贈がありました。

賞味期限もあることから、社会福祉協議会、こども相談課と調整して、市内の子どもの居場所、児童デイサービスなどを中心に配布させて頂きました。ありがとうございました!

#### 【子どもの居場所支援】

【佐敷・玉城郵便局】(8月~9月)

食料品10kg

#### 【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19日(日)

12月 7日(木) 21日(木)

1月 4日(木) 21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。

## コロナの影響を受けて特例貸付を利用された方へ

### 償還(返済)等で困っていませんか?

### ご相談お待ちしております ~ 要予約 ~

南城市社協 (TEL:098-917-5692/担当:上原・平田)

