

# 南城市 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

## フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業 活動レポート



赤い羽根共同募金配分金及び社協会費を財源として行われている南城市社協フックン・シーちゃん地域福祉活動助成事業を活用した団体の取り組みを紹介します。

今回は、堀川区自治会「みんなで作る堀川農村公園 年末・年始イルミネーション設置」をテーマに、区民の憩いの場でもある農村広場にイルミネーションを点灯し、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の区民が、世代を超えて集い楽しむでもらうことにより、改めて地域のつながりを再認識し、地域活性化を図ることを目的に取り組みされました。イルミネーションはアーチ型のイルミや南城市のキャラクターなんじい、トナカイ、サンタクロースなどがあり、キラキラと輝く光が、「わあ、きれい」と子ども達の歓声と、なかなか見ることのない光景に区民も喜んでいました。

★マナーを守って、住民のご迷惑にならないようにご協力をお願い致します。点灯期間は2021年1月11日(月)まで。



発行 社会福祉法人 **南城市社会福祉協議会**

住所：〒901-1412 沖縄県南城市佐敷字新里 1870 番地（南城市役所庁舎内）

☎ (098)917-5692(代表) 917-5697(相談事業) / FAX 917-5694

Eメール info@nanjo-shakyo.com / URL: <https://www.nanjo-shakyo.com>

南城市社協 ケアプランセンター  
☎ 946-1164

南城市社協 ヘルパーステーション  
☎ 946-2745

南城市社協 大里いきいきデイサービスセンター  
☎ 946-2256



この社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金で作成されています

# 年頭のご挨拶



南城市社会福祉協議会  
会長 阿嘉広雄

明けましておめでとうございます。

令和3年の新春を迎え、市民の皆様にご挨拶申し上げます。

皆様もご承知のように、昨年是世界中が新型コロナウイルス感染症に悩まされてきました。これまであたりまえだった生活ができなくなり、国民全体がさまざまな活動の自粛やテレワーク等オンラインを活用した新しい生活スタイルも取り入れられてきました。

そのような状況の中で、市民の皆様をはじめ、区長・自治会長、民生委員・児童委員、老人クラブ会員、そしてボランティア、企業・施設・団体の皆様には、このコロナ禍での地域福祉活動の自粛もあり、さまざまな形でのご協力ご支援を賜りましたことに対し、心より感謝申し上げます。

さて、本会ではコロナの影響により生活基盤を失った方々に対する特例貸付金（緊急小口資金・総合支援資金）の相談や、外出自粛に伴う体力低下、家族、知人との交流機会の激減による精神的な不安感など様々な相談が寄せられました。これまで以上に、個人個人の価値観の多様化や家族機能の低下、地域の住民同士のつながりの希薄化が深刻化し、社会的な孤立や貧困による深刻な生活課題も浮き彫りになってきています。

令和3年は、コロナ禍での活動を自覚し、これまでにない、さまざまな視点や方法で「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」を合言葉に、市民の皆様はじめ、関係機関・団体との連携を図りながら、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らせるように、役職員一丸となって取り組んでまいります。

結びに、市民の皆様にとりましてこの一年を笑顔ですごせますように、心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

令和3年元旦



監事	前川	敏	清明	理事	城西	屋比	潮久	照喜	玉城	金城	国吉	玉城	島袋	照屋	副会長	阿嘉	善永
					間	銘	久	平	名	城	城	吉	城	袋	吳	嘉	雄
					み	宜	輝	和	恒	文	昌	正	朝	盛	善	嘉	雄
					ゆ	き	正	子	隆	美	夫	雄	実	光	久	宏	永

〔役員〕

南城市社会福祉協議会

# 子育てサポーター養成講座

～子育て支援に必要な基礎的知識・技術を習得～

去る11月30日(月)に、「令和2年度 子育てサポーター養成講座」の閉講式を行いました。本講座は、11月4日、11日、18日、30日の4日間(計25時間)実施され、子育て支援に必要な基礎的知識・技術を習得し、保育サービスを提供できるサポーターを養成しており、今回は全過程を修了した5名に修了証を授与しました。

受講者からは「育児から離れていた為、久しぶりに思い出したこともあり、教わったことを育児中のママさんたちにも伝えていきたい」や「実家が県外で遠く、頼れる人がいないので子育てをサポートしてくれる方が地域にいと安心でき、とても助かると思った」とあり、また「講師よりサポーター会員は“お母さんにエネルギーを与える役割”という言葉が心に残った」などとても充実した講座となりました。

地域で子育ての援助を必要としている世帯に寄り添い、支えてくれるサポーター会員としてご活躍し、子育ての助け合いの輪が広がることを期待しています。



修了証を受け取った受講者のみなさん



救急救命(子どもの安全)受講の様子



タッチケア(赤ちゃんに触れ合うことの大切さ)について



調理実習にて子どもの栄養と食生活について学ぶ



子どもの発達と関わり方についてグループワークを行う



あおぞらこども園を施設訪問

新型コロナウイルス感染症の影響で休業等により収入の減少で生活費に困っている世帯への **特例貸付受付期間が3月末まで延長** されました。

貸付名：生活福祉資金 **【特例貸付】** ○緊急小口資金 ○総合支援資金

対象者：南城市に住所を有し、新型コロナウイルスの影響により休業や失業等により収入の減少があり生活費にお困りの方が対象となります。

#### 【緊急小口資金】

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

#### 【総合支援資金(生活支援費)】

- ・貸付上限：二人以上世帯 月20万円以内  
単身世帯 月15万円以内
- ・貸付期間：原則3ヵ月
- ・据置期間：1年以内
- ・償還期限：10年以内
- ・無利子、保証人不要

#### 貸付け手続きの流れ

電話相談(職員による現状聞き取り) → 必要書類の確認 → 提出申請の窓口予約 →  
→ 予約した日時に窓口にて申請 → 県社会福祉協議会による審査 → 結果連絡  
●窓口申請は**完全予約制となっています。**

#### 申請に必要なもの

- ・住民票謄本(本籍地入り、世帯全員の(名前入りの)住民票)の原本  
※戸籍謄本と間違えないようご注意ください。
- ・借入金の振込を希望する申込者名義の金融機関通帳コピー
- ・顔写真付きの身分証明書  
運転免許証、住基カード、健康保険証、パスポート等のコピー  
(住民票と住所が一致していることなどを確認します)  
※外国籍の方は在留カードの両面コピーも必要です。
- ・収入減少状況等が確認できる書類(減収前後の給与明細書、給与振り込みの通帳、個人経営者等は帳簿、日誌、日報など) ※確認書類がない方はご相談ください。



#### 特例貸付実績

(12月15日現在)

南城市社協受付	申請	審査中	取下げ	決定	決定額合計
緊急小口資金	689件	0件	4件	685件	128,760,000円
総合支援資金 (延長含む)	548件	64件	3件	481件	284,288,000円
合計	1,237件	64件	7件	1,166件	413,048,000円

◎ご相談・お問い合わせ先：南城市社会福祉協議会 電話：917-5692  
◎受付時間は平日の9時～15時となります。 ※12時～13時の間は対応できません。

## 火災警報器設置

12月15日、16日の両日、島尻消防組合の協力のもと南城市内の一人暮らし等の世帯に住宅用火災警報器の無料設置を行いました。

これは、沖縄県消防設備協会が住宅用火災警報器の設置率向上を目的に島尻消防組合をとおして南城市社会福祉協議会に寄贈して頂いているもので、対象世帯については、南城市地域包括支援センターや民生委員等が関わる**13世帯**に設置いたしました。

今回、火災警報器を設置した山入端 敏雄（字喜良原）さんは「**小さいけど大きな音で知らせてくれるね**」とテスト音にびっくりしていました。



## 令和2年度 ボランティア活動推進指定校パネル展示

ボランティア活動推進指定校 20校のボランティア活動をパネルで展示します！市内の保育園児から小中学生の子ども達が、取り組んでいるボランティア活動を是非ご覧ください♪家では見せないお子様やお孫さんの表情が見れるかもしれません。お友達も誘って見に来てね！

期 間：令和3年2月10日(水)～令和3年2月28日(日)

場 所：イオンタウン南城大里店



写真は令和元年度パネル展示の様子です。

### 南城市老人クラブ連合会

## 秋空の下 三世代パークゴルフで交流

「じいちゃんすご〜い!」「ばあばもうまいね〜」と楽しい会話も弾む、市老人クラブ連合会主催「第15回三世代交流事業パークゴルフ大会」が秋晴れの中、去る11月22日(日)開催されました。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、活動が自粛される中、開催するかどうか議論を重ねた結果、屋外であることと、感染予防対策をしっかりとすることを約束事とし、開催しました。大会には4歳のお子さんから、87歳までの153名の老若男女が参加、マスク着用はもちろん、検温、手指の消毒にも協力的で、いい汗を流しました。

瑞慶覧市長はじめ城間福祉部長も市老連役員とともにコースに出て、プレーを楽しむなど、和気あいあいとした雰囲気が進めることができ、活動自粛期間が続いていたこともあり、久しぶりの再会に笑顔があふれていました。



- 【順位】 **優勝**：玉城恒夫(稲福A)  
**準優勝**：新垣芳康(当間)  
**3位**：山内昌吉(知名)  
**4位**：狩俣重光(ファミリー)  
**5位**：長嶺勝盛(船越A)



▲将来はプロ!



▲三世代そろってハイペース



### 「第11回活動資金造成グラウンドゴルフ大会」

## 雨にも負けず コロナにも負けないぞ〜!

去る12月4日(金)、小雨の降る中「第11回活動資金造成グラウンドゴルフ大会」が福祉センター芝コートで実施されました。

当日の気温は19℃で時折突風も吹くなど、天候はよくありませんでしたが、プレーは皆さん真剣そのものでした。それに、福祉センターのコートは管理人により、まるでゴルフ場のように芝がきれいに刈り取られており、気持ちよくプレーすることができたと思います。

あいにくの雨で、予定していた16ホールを回ることはできませんでしたが、雨にも負けずにプレーする会員の皆さんに元気をもらいました。参加者並びに協賛者合わせて118名の協力を頂きました。皆さんに心より感謝申し上げます。

- 【順位】【南コース】 **優勝** 仲程清和(グリーントウンみどり会)  
**準優勝** 前門和侑(グリーントウンみどり会)  
【北コース】 **優勝** 奥間文子(嶺井願寿会)  
**準優勝** 玉那覇禮子(船越A)



▲狙いを定めて・・・入ったかな?



▲北コース優勝・準優勝のお二人

## きれいな花! 咲かせましょう

去る10月30日(金)、3回目の「緑化技術強化講習会」が老連大里支部(支部長 上原一宏)で実施されました。種植えから苗づくり、苗の鉢上げ作業を経て、今回は十数名の役員、関係者が集まり、1,000株余りの苗を実際に花壇に植えました。参加した皆さんは、自然とすてきな笑顔になっていました。

これまで雑草が生い茂っていた場所の草刈りと土を耕し、肥料を入れ花壇の土台を作り、今回見事に花壇として人々の目を楽しませ、心を癒してくれています。



◀一つずつ丁寧に植えていきます



素敵な花壇づくり▶お疲れ様



# 社協の強みを活かす

「安心安全に暮らすため、社協ができること」～社協の強みを活かす～をテーマに、令和2年度社協職員研修会を11月15日と11月29日の両日に分けて実施しました。

全職員を対象とした研修会は年1回。普段は顔を合わせる機会の少ない部署もあり、研修会で「初めまして〇〇です」というシーンも多く見られます。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり、例年のように職員を一堂に会することはできず、より地域を身近に感じて欲しいということで、出身地を基本に4地域に分け、2地域ずつ実施、それを更に2会場に分け、オンラインでつなぐという試みをしました。

初めに、市地域包括支援センターの主任ケアマネ眞榮田義子氏による「地域包括ケアシステム」について講話をして頂きました。その後、まちなか研究所わくわくの副代表宮道喜一<sup>みやじ きいち</sup>氏の進行によるグループワーク。1つの事例をもとに、気になるところや抱えているリスク、そのリスクを解決するために、どうすれば良いかをそれぞれで話し合いました。

やはり、それぞれが担当する業務との連携、社協ならではのサービスへのつなぎ方「地域の人を巻き込む」など、それぞれの視点や方法などがあげられました。最後に各グループで出た意見を発表しました。「地域の民生委員さんや区長さんの力も借りて孤立させない」「一人で抱え込まないで、社協内で情報を共有し、解決に向け力を合わせる事が大切」「社協が行っている事業につなげる」など、さまざまな意見があり、参加者全員で共有することができ、大変有意義な研修になりました。



リモートで会長あいさつを聞く



グループワーク(自己紹介から)



グループワーク(事例検討)



グループ発表による情報共有

# 子どもの居場所

# ほっとハウス 「ひまわり」 「がじゅまる」

子どもの居場所は遊び、学習支援、食事支援をとおして楽しく安心して過ごすことができる場所です。

## 防災教室

島尻消防組合の長嶺さんを講師に招き、防災について話をして頂きました。「いざという時にとる行動」「必要な準備を普段から行う」「自分の身を守る事を優先する」など学びました。



ほっとハウスひまわり＆「ひまわり児童館」利用者



ほっとハウスがじゅまる

今回の防災教室を終えて、子ども達には、非常食のカレーと豚丼がプレゼントされました。この機会に家族で試食しながら、防災については是非話し合ってもらえたらと思います。

## 物づくり

12月15日ひまわり児童館で杉山義憲さんよしのり(他5名)がミニ四駆走行を披露してくれました。杉山さんらが製作したミニ四駆に子ども達は興味津々、滑走するミニ四駆を前に更にテンションも上がり大喜びでした。杉山さん自身、物づくりの楽しさで航空整備関係の仕事に就いたことを語り、子ども達へ「物づくりに興味を持ってほしい」と話していました。



ボランティアさんに宿題を見てもらったり、一緒に遊んだりしています。

## こころのこもった品を頂きました

### ありがとうございます

#### 寄贈者

- ・キャンベルさん(佐敷)
- ・ハイサイ探偵団
- ・シルバー人材センター
- ・おきなわこども未来ランチサポート
- ・EM研究機構
- ・匿名

#### 品名

- ・米、スパム
- ・パン
- ・えび
- ・あぐー豚
- ・手作りマスク
- ・そうめん、ふりかけ



### ほっとハウス「ひまわり」

開催日:月、火、木、金

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」

開催日:月、水、金

場所:當山集落センター(玉城字當山)







玉城ツルさん

## 祝 カジマヤー祝い

南城市社協大里いきいきデイサービスセンターでは、去る10月22日(木)今年も元気いっぱいにかじまヤー祝いを開催しました。新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら、コロナ禍において、沈みがちな気持ちを少しでも晴らせたと、利用者、家族と共に長寿をあやかりました。島袋健三味線研究所のメンバーが踊りや歌三味線を披露し会を盛り上げてくれました。主役の玉城ツルさんも友人達からの祝福に大満足でした。参加者からも「カジマヤー祝いをあやかれて大変良かった」と話されていました。会に参加された皆様、お疲れ様でした。感謝!



## 南城市社協大里いきいきデイサービスセンター 事業所廃止のお知らせ

当デイサービスは平成8年4月の開設以来、皆様にご愛顧頂いて参りましたが、**令和3年2月末日**をもちまして廃止する運びとなりました。

皆様の長年に亘るご厚情に心から感謝申し上げますと共に、突然の廃止でご迷惑をおかけします事を深くお詫び申し上げます。

尚、訪問介護事業(南城市社協ヘルパーステーション)・居宅介護支援事業(南城市社協ケアプランセンター)は南城市地域活動支援センター敷地内に事務所を設置し、引き続き事業を継続します。今後も地域の方々に貢献できる福祉サービスをお届けしたいと考えております。

今後も変わらぬお引き立てのほど、よろしくお願い致します。

# ボランティアセンター情報



南城市内初!

## 喜納 翼選手による講話

今年度から、3年生の国語の教科書にて「パラリンピックが目指すもの」と題して、パラスポーツについて学習する時間があり、県出身で車いすマラソン女子日本記録保持者の喜納翼選手（タイランド沖縄）をお招きし、百名小学校・玉城小学校・佐敷小学校の子ども達へ講話を行いました。

自身の生い立ちから車いすマラソンを始めたきっかけ、車いす利用者や障がい者への理解についてお話して頂きました!!

子ども達から「なぜ、パラリンピックを目指しているのですか?」の質問に喜納選手は、「**パラリンピックだけを目指しているわけではありません。どうしてもっと早く走ることができるか?今やるべき事やきついトレーニングをこなし、自分をもっと成長させるうえで、パラリンピックを目指す事になりました!!**」と、子ども達に寄り添い、話して頂きました。子ども達からは「**お話を聞いて、自分も部活動を頑張ろうと思いま**



した!!」と、力強く感想を伝えてくれました♪

喜納選手の頑張る姿が、子ども達に夢や希望を持つきっかけになってくれたと思います。

◀喜納選手へ質問タイム



## 南城みなみ保育園と志喜屋ミニデイ～園児からのステキな贈り物～

南城みなみ保育園児が志喜屋ミニデイを訪問しました♪当初の予定は園児との交流会でしたが、コロナ禍という事もあり贈呈式に変更。

大田孝子園長先生のうちな一ぐちでの挨拶から始まり、ひまわり組(4歳児)が先生方と協力して作成した「肩たたき」とお菓子のプレゼントが手渡されました☆贈り物を受け取った皆さんは、終始笑顔(トントントン♪)と肩をたたいていました。

大田園長先生は、「皆さんが元気であるからこそ、子ども達も元気に過ごすこと

が来ています。感謝の気持ちでいっぱいです!ありがとうございます!」と、激励の挨拶がありました♪コロナに負けず、お互い笑顔で会える日を心待ちにしたいと思います♡



## 百名小4年生から点字のお手紙

11月4日(水)百名小学校4年生(福祉体験)が、点字について学びました。

学習終了後、講師の金城彩花さんへ感謝の気持ちを点字で打った手紙を届けました♪

金城さんは「とても嬉しい!思いがたくさん詰まっていますね!」と、喜んでいました!!「また来年も、百名小学校で講話が出来ることを心待ちにしています(^^)」と、金城さんは笑顔でお話していました♪



点字のお手紙

## 大里南小学校～車いす体験講師の山城靖さんへ感謝を伝える～

11月20日(金)大里南小学校にて、3年生の総合的な学習の時間で車いす体験の講師をして頂いた山城靖さん(津波古在住)へ感謝を伝えたいと「ありがとう集会」が開催されました。児童を代表して、児童会役員から3年生が書いてくれた色紙と首飾りをプレゼントしてもらい、山城さんは終始笑顔でした♪





《生活福祉資金貸付制度》

『教育支援資金』のご案内

生活福祉資金は世帯の自立を支援するための貸付制度です。

「生活福祉資金貸付制度」は、所得の少ない世帯、障害者や介護を要する高齢者のいる世帯に対して、資金の貸付と必要な相談支援を行うことにより、その世帯の生活の安定と経済的自立を図ることを目的とする福祉制度です。

「教育支援資金」は、生活福祉資金の中の一資金です。資金を貸付することにより、進学や就学の継続を支援し、世帯の将来的な自立につなげることを目的としています。

修学中から卒業後に就職して返済を終えるまで、継続的に相談支援する制度です。

原則として、修学する本人が資金の借受人になり、**世帯の生計中心者が連帯借受人**となって資金の貸付を行います。

(1) 教育支援資金の貸付対象となる世帯

①本制度における「世帯」についての考え方

- ・本制度においては、生計を同一にしている家族を一つの「世帯」と考えます。電気・ガス・水道のメーターが別である二世帯住宅で生活している場合を除き、同じ住居で生活している親族・家族は同一世帯であると考えます。
- ・そのため世帯の収入確認においては、生計が同一であるご家族等について確認させていただきます。

②世帯の所得が一定の所得以下(生活保護法に基づく生活保護基準額の1.75倍程度)の世帯で、必要な資金について他から融資を受けることができない世帯。

③日常生活には困っていないが、修学の為にまとまった資金を必要としていること

④世帯の収入により、学校卒業まで生計維持が可能な状況であること

⑤南城市内にお住まいの世帯であり、住民票の住所と現住所が一致していること

◇対象とならない主な事例

- ・過去に生活福祉資金を借入れて滞納している者の属する世帯及びその連帯保証人
- ・暴力団員の属する世帯 など



(2) 教育支援資金の種類は・・・

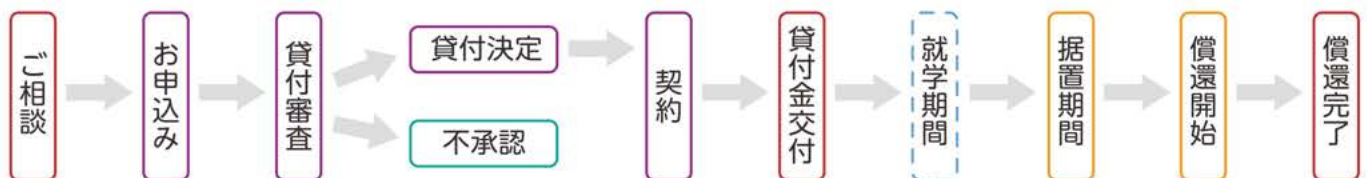
教育支援資金には教育支援費と就学支度費があります！！

<p>低所得世帯に対して、学校教育法に規定する高等学校、大学（短期大学及び専修学校の専門課程を含む）、<b>教育支援資金</b> 又は高等専門学校に就学あるいは入学する際に必要な経費として貸付ける資金。</p> <p>※日本学生支援機構の奨学金、教育資金ローン等、他の教育資金を優先して活用すること。</p>		貸付利子
<p><b>教育支援費</b></p>	<p><b>就学するのに毎年必要な経費</b></p> <p>例／授業料、施設整備費、教材費、体育会費、実習費、文化費、テキスト・ユニホーム代、後援会費、通学交通費など</p>	無利子
<p>貸付限度額</p> <p>(高校)・・・月 3.5万円以内 (高専・短大・専修)・・・月 6.0万円以内 (大学)・・・月 6.5万円以内</p> <p>※特に必要と認められる場合に限り、貸付限度額の1.5倍まで申請可能</p>		
<p><b>就学支度費</b></p>	<p><b>入学に際し、1回限りの必要な経費</b></p> <p>例／入学金、校友会費、引越し費用、敷金・礼金、航空賃・船賃、学生保険料など</p>	無利子
<p>貸付限度額</p> <p>50万円以内</p>		

(3) 相談から貸付決定、そして償還（返済）完了までの流れ

■ご相談及びお申込みは、南城市社会福祉協議会が窓口となります。

■貸付審査は沖縄県社会福祉協議会が行い、審査結果によっては貸付できない場合があります（不承認）。



※ご相談から貸付金交付までに約1ヶ月～2ヶ月の期間を要する時があります。

ご相談は早めをお願いします。(合格前でも相談は可能です。)

※お申込みに際し、担当地区の民生委員との面談を行い、償還完了まで世帯に対し必要な援助を行います。

※お申込み時にご用意いただく書類の中には、必要に応じて料金がかかることもあるので、ご注意ください。



ひろ子が行く!

# ふれあいミニデイ訪問記

スポーツ・カラオケ・踊る人 趣味のある人 味もある 異性に関心 持つ人は ぜったいボケません  
 トゥルルンテントン あたと〜ん♪と歌詞があるのは皆さんはご存じですか？ みなさんの写真を拝見すると年を重ねてもこんなに素敵なら、きっと若かりし頃は相当モテモテだったのではないのでしょうか。職員間の会話でもミニデイサービス活動中、胸がキュン♡とする場面も時にはあるらしいですよ(笑) 幾つになっても、女性も男性もときめきは忘れずにいたいですね！ こんにちはは花城です。さて今回の訪問記は各地域で行われてますミニスポレク大会において、90歳以上の「チャーガンじゅう賞」を授与された方々をご紹介します。

まだ大会を終えてない地域もありますので次回号にてお知らせしますお楽しみに(^\_-)☆

玉城 大里  
地域



字喜良原



字喜良原



字喜良原



字前川



字稲福



字大城



字大城



字喜良原



字喜良原



字喜良原



字富里



字新原



字大里 GT



字仲程



字仲程



字仲程



字仲程



字南風原



字福原



字大城



字湧稲国



字嶺井



字嶺井



字平良



字平良



字平良



字古堅



字目取真



字稲福



字西原



字稲嶺



字当間



字当間

祝  
あやかり  
皆さんの元氣は  
私たちのパワーに  
つながります。

がんじゅう教室



# ワンポイント トレーニング



## 呼吸を深く①

皆さんは普段から深く呼吸ができていますか?自分ではできていると思っていても実はできていない方が多いです。呼吸が上手くできないと、代謝が下がったり、眠りが浅くなったり、内臓機能の低下などにつながってきます。呼吸がより深くできるようになるためには、肋骨についている背骨をしっかりストレッチすることが大切です。一緒にやってみましょう!



① 仰向けになり丸めたバスタオルなどを腰の下に敷き、両膝を抱え込み胸に引き付けます。30~60秒キープします。



② 丸めたバスタオルなどを、みぞおちの真後ろに引いて、動かせる範囲で大きくバンザイします。30~60秒キープします。



① 仰向けになれない方はイスに座って! 10~20秒行いましょう。



② 体の冷えやむくみの改善にも効果があるなん!



社協  
ホームページの  
リニューアル

本会のホームページをリニューアルいたしました。今回のリニューアルでは、パソコン画面やスマートフォン画面の両方でより見やすく、また、情報を分かりやすくお伝えできるようデザインや構成を改善させていただきました。これまで以上に、使いやすいサイトを目指し、内容を充実して参りますので今後ともよろしくお願ひします。





フックン

# ご寄付金ありがとうございました。

令和2年12月15日現在



シーちゃん

一般寄付	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住所	摘要
	10月22日	わらゆん健康倶楽部	10,000	那覇市(我喜屋里代表)	児童福祉のために(指定寄付)
	10月26日	匿名	50,000	-	一般寄付として
	10月27日	運天先敏様	3,080	南城市佐敷字津波古	児童福祉のために(指定寄付)
	12月7日	匿名	10,000	-	一般寄付として
	12月15日	匿名	3,000	-	一般寄付として
	12月15日	内間新三様	20,000	南城市知念字久高	一般寄付として

返香典	日付	寄付者ご芳者	金額(円)	住所	摘要
	10月29日	金城光子様	50,000	南城市佐敷字伊原	故夫 幸盛様の香典返し



**第37回守礼CCチャリティーゴルフ大会収益金贈呈式**  
守礼カントリークラブ様より  
歳末たすけあい募金へ10万円  
三俣直樹 支配人(写真右)



**南城市商工会建設業部会様より**  
一般寄付金として20万円を寄付  
屋宜宣和 部会長(写真左から2番目)  
津波古孝弥 副部会長(写真左)  
玉城博徳 副部会長(写真右)



**南城市農漁村生活研究会様より**  
手作りローゼルジャム(80個)を  
寄贈  
玉城吉江 会長(写真右)  
熊谷美喜子 副会長(写真左)  
城間廣子 書記(写真左から2番目)

## 会員会費実績報告

令和2年10月17日～12月15日納入分

戸別会員			
☆津波古	3世帯	1,500円	(追加分)
つきしろ	60世帯	30,000円	
賛助会員			
知念幼稚園	3口	3,000円	

団体会員		
久高島簡易郵便局	1団体	5,000円
特別会員		
(有)伊世開発	2口	10,000円
(有)島尻技研	2口	10,000円
比嘉久美様	1口	5,000円

会員会費実績は、社協だよりNo.90掲載以降に協力のあった戸別、賛助、団体、特別会員を掲載してあります。

## 法律相談 相談は無料です。

一人で悩まず  
ご相談を!

相談日	場所	要予約	電話
★1月24日(日)	南城市庁舎東側 市社協事務所内	【要予約】	917-5697(市社協)
★2月4日(木)	// 1階(相談室)	【相談時間】	午後2時～4時
★2月18日(木)	// //	【受付件数】	1日4件まで(1件30分)
★3月4日(木)	// //	【相談員】	司法書士

※当日は社協窓口よりご案内いたします。  
※新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、感染状況によっては、対面式相談から電話での相談になる場合があります。  
(予約方法、相談時間は変更ありません。)

# シニア健康塾 ・ 男塾 修了式

～なんじょう (N) 元気 (G) プロジェクト (P) 65～

12月5日(土)にシニア健康塾、12月9日(水)に男塾の修了式を行いました。

新型コロナウイルス感染者増加に伴い、開催時期を4月から10月へ変更して行われたNGP65でしたが、「開催を待ちに待っていたよ!」「体力をつけてコロナに勝つぞ!」と、皆さん意気込んでおり、明るく元気に参加されていました。

最初は難しかったストレッチや筋トレが、徐々にできるようになる感覚に喜びを感じ、それが自信とつながり、運動がもたらす効果を実感しております。シニア健康塾の修了式には、瑞慶覧長敏市長、新屋勉副市長、福祉部(生きがい推進課)職員にもご参加いただき、受講者の声を直接お届けすることができました。

今回の講座で身に付けた運動の知識や経験を今後の健康づくりに活かし、今以上に元気で活動的な日常生活を過ごしてほしいと思います!

参加された受講者の皆さん、2か月間本当にお疲れ様でした!

## シニア健康塾



グループワーク(ふり回り)



下肢の筋カトレーニング

### 受講者の声

- 気持ちがとても明るくなった。
- 体力測定の結果が全体的に上がっていて、とても嬉しかった。
- 起床時に腰痛があり起き上がるのも大変だったのがとても楽になった。

## 男塾



2ステップ歩行テスト



立ち上がりテスト



太腿(前)ストレッチ

### 受講者の声

- 自分の体に少し自信がついた。
- 運動を頑張ろうというやる気が出てきた。
- ストレス発散になり、体の動きが良くなったように思う。

ウシ…ウシ…  
笑顔の一年ど  
ありますように

2021 そーぐわち いい正月で一びる。(明けましておめでとうございます)

くとし 今年んゆたさるぐとう に う願げ一さびら。(今年も宜しくお願い致します。)

