

福祉情報誌

ふくどん

福 井

＜福祉の情報てんこ盛り＞

2017
12月
NO.127



目次	ちょっと福祉出前講座（福祉講話）	1
	福祉出前講座／社会的孤立対策モデル事業	2
	民生委員児童委員協議会／西原敬愛園／	
	デイサービス孫の手	3
	サポートセンターはばたきだより	4
	いいあんべー家だより	5
	お知らせ	6

編集・発行



社会福祉法人

西原町社会福祉協議会

〒903-0111 沖縄県中頭郡西原町字与那城135番地

TEL 9 4 5 - 3 6 5 1 FAX 9 4 6 - 6 7 7 7

URL www.nisya.net

E-MAIL nisya@nisya.net

「福井」は社協会費、赤い羽根共同募金配分金、寄付金、沖縄県補助事業等によって作成されています。

坂田小学校 ちよつと福祉出前講座



11月6・7・9日の3日間を通して、坂田小学校4年生139名を対象に「ちよつと福祉出前講座（アイマスク体験・車いす体験・福祉講話）」を実施しました。

アイマスク体験で児童は、わずかな段差に驚きの声をあげ、いつもなら走り回る校庭を一步一步ゆっくりと歩ていました。

また車いす体験では、車いすでは少しの段差や坂道でも「バリア」に感じることを、介助者との信頼関係が築けなければ安心して身を任せることができないということ、について学びました。

体験を終えた児童からは、「短い坂が長く感じた。」「介助者は、細かいところまで伝えることが大切なんだなと思った。」「など様々な感想がありました。

初めての体験の中で怖さを感じつつも、手助けしてくれる人のありがたさや心強さに気づくことができた体験となりました。

福祉講話では、町内在中の上里一之さんを講師として招き、「多くの人に支えられて」と題して、講話を行っていただきました。

講話の中で、「夢に向かっでがんばっているみんなにとって、一番大事なことは健康で元気なこと」と話し「今日家に帰ったら両親に『元気な体で生んでくれてありがとう』と言おう」と約束しました。

「ちよつと福祉出前講座」は、町内学校、各地域を対象として、講話や疑似体験をとおし、障がいがある方の生活の現状を知ることで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう優しい町づくりを考える目的で実施しています。また、地域に向けては、福祉体験以外にも消費生活講座・法律講座など様々な出前講座も行っています。

プログラムや講師等の詳しい内容、申込みは左記までご連絡下さい。

【問い合わせ】

西原町社会福祉協議会 比嘉

電話 945・3651

「地域窓口相談員連絡会及びパソコン講習会開催」



11月15日、社会的孤立対策事業に取り組んでいる10自治会の役員と地域窓口相談員を対象に、「地域窓口相談員連絡会及びパソコン講習会」を開催致しました。

地域窓口相談員連絡会では、地域を超えた相互扶助や、相談員及び自治会の抱え込みを防ぎ、誰もが安心して暮らしていける地域づくりに向けて意見交換が行われました。

パソコン講習会（プレゼンテーション概要・パワーポイント）では、来年3月に開催予定の地域福祉活動報告会で各自治会の取り組みを発表してもらうことを目的としたもので、パソコン操作に慣れていない方も、不慣れな方も真剣な眼差しでパソコンに向かっています。参加者からは「とても勉強になりました。参加者からは「とても勉強になりました。」「もう一度講座を開催して欲しい」との声があり、今後、社協では報告会に向けて各自治会の資料作成のサポートを行っていく予定です。

今年度のモデル区では、地域の公民館において地域相談窓口を開設し地域住民のよろず相談に対応しています。ちよつとした困りごと・・・、誰に相談していいかわからない・・・、町の相談室へ行くまでもないけれど・・・。

話を聞いてもらうことで心の負担が軽くなることもあります。どんな小さなことでも、ゆんたくだけでも構いません。地域窓口相談員がお話をお伺いします。お気軽に地域の相談窓口へお立ち寄りください。

【平成29年度モデル区開設日・時間】

○徳佐田自治会 電話：なし 相談日：毎週火曜日/午後4時～6時	○森川自治会 電話：945-2080 相談日：毎週金曜・日曜/午後3:30～5:30
○上原自治会 電話：944-4027 相談日：毎週水曜日/午後2時～4時	○小橋川自治会 電話：945-8375 相談日：毎週水・木曜/午後4時～5時
○安室自治会 電話：なし 相談日：毎週木曜日/午後3時～5時	○県営西原団地自治会 電話：927-3226 相談日：毎週月・金曜/午後1時～5時
○翁長自治会 電話：944-3231 相談日：毎月第1・3火曜日/午前10時～12時 毎月第2・4木曜日/午後2時～4時	○県営内間団地自治会 電話：946-4804 相談日：毎月第1・3月曜日/午後8時～10時 毎月第2・4木曜日/午後1時～3時
○兼久自治会 電話：946-4921 相談日：毎週月曜日/午後2時～4時	○与那城自治会 電話：なし 相談日：毎週日曜日/午後2時～4時

北と南を繋ぐ青森研修会

西原町民生委員 児童員協議会

西原町民生委員・児童員協議会は、10月30日、31日の3泊4日の日程で、本州最北端である青森県にて県外研修を行ってきましました。

研修のメインは、青森県立保健大学看護学科の細川満子教授による「青森県の高齢福祉について」がテーマの講演会。

介護が必要になって、住み慣れた地域で最後まで続けられるよう、生活の基盤の支援が一体的に提供できるような住民を主体とした青森型地域共生社会の構築を進めているという講話に感銘を受けました。

西原町でも青森県の取り組みに担う思索案がいち早く施行できるような望みがあります。

講演後、青森市筒井地区民生委員・児童委員との交流会、「南と北の人の話っこすべし会」もセッティング頂き、意見交換会が行われました。

同地区社会福祉協議会の館山泰三会長さんよりご挨拶頂き恐縮千万！北と南の民児協の活動の違い・大変さ等、いろいろな意見が聞けた事は貴重な体験でした。

青森市は冬季の降雪が多く、全地域が特別豪雪地帯に指定されていて、雪下ろしの難しい高齢者、障がい者宅には中学生以上のボランティアが協力しており、世代を受け継ぐきっかけづくりとなっているそうです。

交流会後は、青森湾に面する浅虫温泉地区にある（医）蛭慈会メディケアハウス・ストンキの視察及び昼食交流会。

病院と並列し地域に根差した介護ケアから看取りまで、安心して過ごせる施設である。この施設では、受け身の介護ではなく「自分で出来る事は自分で」をモットーに洗濯、風呂、買い物、食事作り等を自分で行い、病気がなつた時は隣接する病院へ廊下を通じて受診できる安心医療。その他施設内には、レストランや

ショップがあり、地域の人々も気軽に利用出来ると言うメリットがあり、仕事仲間や若いアベック、高年の夫婦たちがランチタイム中でした。



▲細川満子教授を囲んで

研修後半は、青森県の視察へ！世界自然遺産の白神山地のブナ原生林、日本百名山の八甲田連峰、十和田湖畔の散策、遊覧船から見る紅葉の絶景、奥入瀬溪流散策は美しい絵画でした。その他、青森観光物産館、弘前のねぶた村、津軽三味線演奏、アッブルロード。美味しい海の幸、山の幸と、目一杯腹いっぱい堪能した研修でした。

まちにまちたる運動会♪

西原敬愛園

10月10日、西原敬愛園通所リハビリテーションでは、ミニミニ運動会を開催しました。最初に「まちにまちたる運動会〜」という懐かしの歌で皆で唄い気合もバッチリ！パン食い競争では、必死になってパンにくらいつく姿、玉入れでは夢中になりすぎて立ち上がった玉を入れる方もいました。



職員との応援合戦では、赤、白チームの気合の入った応援で盛り上がり、涙を流しながら笑いこぼる方もいました。

ちびっこ大喜び！デイサービス孫の手

10月31日はハロウィーン。デイサービス孫の手では、1週間前から職員・利用者共同で、沢山のお菓子を袋に詰め、外の壁やドアにかぼちゃの絵などを飾り、用意しました。



当日は、お菓子を目当てに近隣の保育園・幼稚園から100人を超える園児達が訪れました。かぼちゃの帽子や魔女のマントをかぶり変装した園児達。その愛らしい様子に、「皆可愛いね〜」と笑顔満開。お菓子のお礼に「ありがとう」と小さな手を差し出し握手をする園児達に、皆ほっこりした一日でした。

はばたき だより

○名称
社会福祉法人西原町社会福祉協議会
サポートセンターはばたき

○営業日
毎週月曜日～金曜日
(土・日・祝日は休み)

○開所時間
8:30～17:15

かがやけ青春! はばたき大運動会開催



去る11月2日(木)西原町民体育館にて、「第2回はばたきかがやけ青春!はばたきパワーでレッツゴー」のテーマの下、大

運動会が行われました。競技では、2チームに分かれ、玉入れ、応援合戦、借り物競争、障害物リレーを競い合いました。どの競技もみんな気合が入り、成績発表の時は大盛り上がり! 応援合戦では、各チーム好きな音楽を決めて全力で踊り、チームワークや楽しさを観客にアピールして、観客の投票にて勝敗が決まる、というルールで行いました。

▶ステーキ
美味しかった



参加者一同、さわやかな汗を流し、普段からだを動かすことの少ない方もクタクタになりました。また、森永乳業さんからヨーゴと、新中糖産業さんから塩せんべいを寄贈していただき、美味しく頂きました。家族、ボランティアさん、看護師の方にも競技に参加していただき、アットホームな雰囲気での運動会を行う事が出来ました。参加していただいた皆様、ありがとうございました。

運動会が無事終了したあとは「ビッグハート西原店」で美味しいステーキを食べました。ステーキの大きさにみんなのテンションは最大級でした。みんなで一緒に体を動かす機会がなかなかないので、今回行えたことが本当に良かったです。

◀みんなでハイポーズ



大好評! オレオカップケーキ



オレオカップケーキ 1個150円で販売しております。コーヒーと一緒に、ちよつこ一息つきたい時にいかがですか? 西原町中央公民館内にある、喫茶はばたきにて販売中です。お子様からご年配の方まで、大人気商品です! 毎週月曜日に製造し、出来立てを提供しております! お菓子のご予約も承っております☆是非、お越し下さい! 笑顔でお待ちしております!



▲オレオカップケーキ 150円



▲笑顔で販売中です♪



オープン: 月木 (10:00~15:30)
金 (10:00~14:30)
※ 土日、祝日はお休みになります。

お歳暮フェアー始まります!

毎度はばたきの商品をお買い上げ頂き、誠にありがとうございました。今年も「お歳暮フェアー」と題し、お米とオキハム商品のお歳暮ギフトのご注文の受付・販売を行います。年の瀬の贈り物をサポートセンターはばたきのお歳暮ギフトを宜しくお願います。

※商品の内容・金額についてはサポートセンターはばたきまでお問い合わせください。

※お米ギフトの購入の際には全国共通お米券もご利用になれます。また西原町内であれば無料配達も行っておりますのでぜひご利用ください。

●お米価格表

つきたての自家精米!
町内無料配達します!

	銘柄	年産	3kg	5kg
1	沖縄産ひとめぼれ	29	¥1350	¥2250
2	新潟産こしひかり	28	¥1560	¥2600
3	熊本産こしひかり (特別栽培米)	28	¥1410	¥2350
4	福岡産ヒノヒカリ (EM特別栽培米)	28	¥1380	¥2300
5	鹿児島産ヒノヒカリ	28	¥1250	¥1980

西原町介護予防拠点施設

いいあんべー家 だより



開館日：毎週月曜日～土曜日
 休館日：日曜日・祝日・年末年始・慰霊の日(6月23日)
 時間：9時～17時
 対象者：西原町在住・在勤の40歳以上の方
 利用料：100円【マッサージ器具などを利用できます】
 場所：西原町字与那城135番地(中央公民館隣)
 電話：098-946-1734
 ※利用時に介助が必要な方は介助者の同伴をお願い致します。



【小橋川自治会の活動日時】
 ①毎月第2水曜日 昼12時～
 ②毎月第4水曜日 午後2時～
 ※参加、事業に関するお問合せは、小橋川公民館または、いいあんべー家までお願い致します。



小橋川自治会では、町内クリニックによる**医療講話**や、いいあんべー家職員による**運動・健康講話**等の講師を積極的に依頼し、介護予防の為、盛んに活動を行っております。11月の第2水曜日には公民館の2階広場にて**ニチレクボール**を行い、第4水曜日では、あいわクリニック職員による**栄養講話**を行いました。

ニチレクボールとは、室内で行えるペタンクというレク競技で、一度に2名く6名が遊ぶことが出来ます。

赤チーム・青チームに分かれ、**黄色い玉**のめがけて手持ちのボールを投げていき『的に近づけた方が勝ち』という解りやすいゲームです。経験者もいる中、互いに協力し合いながらゲームを行い、初めて行う方にも喜ばれ大盛況でした。

↓休憩しながら応援♡



ニチレクボール(室内用ペタンク)ゲーム



いいあんべー家貸出し物品 (2セットあります)



住所：西原町字小橋川26 TEL:945-8375



いいあんべー共生事業 地域紹介 今月の地域は小橋川自治会



「椅子を使った腰痛予防改善体操」

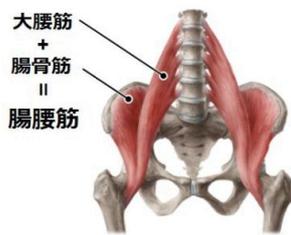
Part15

お仕事やご自宅で『長い時間座ったまま』の姿勢が続いていないでしょうか？
 同じ姿勢が続き筋肉の動きが減ると、関節や筋肉に負担がかかり、血液循環も悪くなってしまうます。血液循環の悪くなった筋肉は栄養や酸素が送られにくくなり、痛みやダルさといった症状が出てくる場合があります。

また、楽だと思ふ姿勢が、体に負担をかけている可能性もあります。今回はイスを使っての**リフレッシュ体操「腸腰筋編」**を紹介します。

腸腰筋は、姿勢をきれいにする為にも大事な筋肉です。

ですがこの筋肉が、同じ姿勢や筋肉が使われなくなると、腰痛の原因にも繋がります。



大腰筋+腸骨筋=腸腰筋

いつの間にか、下の図のような姿勢を長い時間続けている方は、**リフレッシュ**の為にも**←次のストレッチ**を行いましょ。

猫背

背もたれに寄りかかる



太ももの付け根伸ばし (片側20~30秒)



伸ばしている部分。(足の付け根の前側)

- ①イスを横向きに座り、左手は背もたれをつかみます。
- ②右手は左足の上に置き、軽くあごを引いて、顔は正面を向きます。
- ③姿勢をまっすぐにしたまま、右足を後に大きく開きましょう。
 ※後ろの右足のつま先を返すことで安全に行う事が出来ます。
 ※呼吸を止めずゆっくり伸ばしてみましょう。

生活福祉資金貸付のご案内

生活福祉資金は、資金の貸付と必要な相談援助を行うことにより、その経済的自立及び生活意欲の助長促進並びに在宅福祉及び社会参加の促進を図り、安定した生活を送れるようにすることを目的としています。

☆教育支援資金貸付

低所得世帯の方が学校教育法に規定する高等学校、大学、又は高等専門学校に就学する際に必要な経費を貸付致します。

<貸付対象>

種類	貸付限度額	償還期間の目安	貸付利子
1. 教育支援資金 (修学するために必要な経費)	①高等学校(月3万5千円以内) ②高等専門学校・短大(月6万円以内) ③大学(月6万5千円以内) ※特に必要と認められる場合には、 ①～③額の1.5倍の額まで可能	・教育支援資金のみ (貸付月数の3倍以内) ・教育支援資金+支度費 (貸付月数の4倍以内)	無利子
2. 就学支度費 (入学に際し必要な経費)	50万円以内		

○西原町内に在住していること。

○低所得世帯(市町村民税非課税程度)に属していること。

※日本学生支援機構、沖縄振興開発金融公庫、高校育英貸与奨学金、また、母子・父子世帯の方は母子寡婦福祉資金等、他制度の利用が可能な世帯はそちらが優先されます。

(母子寡婦福祉資金の窓口：西原町役場こども課・945-5311)

※生活福祉資金は審査により適否が決まりますので、ご期待に添えないこともあります。

また、お申込みから審査まで約1ヶ月程お時間を要します。

【お問い合わせ】

西原町社会福祉協議会 945-3651 担当：新崎(あらさき)

クリスマス会のご案内

～西原町しょうがい児者父母の会～



西原町しょうがい児者父母の会では、毎年恒例のクリスマス会を下記の日程で開催いたします。一緒に楽しみませんか？

日時：平成29年12月10日(日)

午前11時～午後3時

場所：西原町社会福祉センター 大広間

参加費：会員 500円 世帯1,000円

非会員1,000円 世帯2,000円

【問い合わせ】090-9784-8079(大城)

つながりささえあう みんなの地域づくり



運動期間/12月1日～31日(1か月間)

歳末たすけあい募金

1世帯/200円

を目安にご協力いただくと幸いです。

「地域歳末たすけあい運動」は、新たな年を迎える時期に、支援を必要とする人も含め、誰もが地域社会の一員として参加できる様々な福祉活動を展開します。地域において孤立することなく、安心して暮らすことができる福祉のまちづくりへの幅広い理解と参加を図っていきます。

昨年度の募金の使い道

■歳末物資配分事業	45世帯	637,980円
■紙おむつ配布事業	63名	133,920円
■お元氣ですか事業	190名	62,453円
■緊急生活支援事業	11世帯	200,000円
■地域/学校活動の活性化に向けた取り組みのための貸出物品購入(綿菓子機・まぐろコン)		297,523円
配分合計		1,331,876円

■共同募金への寄付と税制控除
共同募金会は、税制上、国と地方公共団体と同じように、寄付に対する「優遇措置の対象団体」になっており、個人寄付・法人の寄付は税制の優遇があります。

社会福祉法人沖縄県共同募金会 西原町共同募金委員会

TEL 098-945-3651

〒903-0111 西原町字と那城135番地(町社会福祉センター内)

http://www.nisya.net

http://www.hanett.akaihane.or.jp/hanett



御芳志

御芳志がありましたので、紙面にて紹介し深く感謝申し上げます。

◆一般寄付・香典返し◆

・字小波津、呉屋光子様より(故夫 清光様)の香典返しとして 2万円

◆お元氣ですか事業への野菜の提供◆

・JA青壮年部様より
島にんじん、かぼちゃ、ゴーヤ

