

福祉情報紙

第28号

2008. 3. 1

福祉 ふくどん

第1回 西原町社協福祉ふれあい チャリティーコンサート

西原町を拠点に活躍する音楽・芸能団体の演奏・演舞を披露するコンサートを開催し、多くの町民が参集し、社会福祉・地域福祉の啓蒙と地域活性へつなげるとともに社会福祉活動の資金造成を図ることを目的として開催します。多くの皆様のご参加をお待ちしております。



西原高等学校マーチングバンド部

開催日：平成20年3月20日（木）春分の日

開 場：午後2時 開 演：午後2時30分～5時

場 所：西原町民体育館

入場料：一般1,000円 中学生・高校生500円 小学生以下無料

※チケットの販売は、西原町社会福祉センター及び町内各団体に販売しております。
尚、当日も販売致します。

出 演：西原高等学校マーチングバンド部、小規模通所授産施設「はばたき」
舞蔦琉太鼓、沖縄交響楽団員室内楽、西原町文化協会大正琴部会
西原町文化協会舞術部会、西原中学校軽音楽部

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

問い合わせ

TEL 945-3651 FAX 946-6777

URL www.nisya.net E-MAIL nisya@nisya.net

福祉情報紙「福祉」は社協会費、赤い羽根共同募金配分金、寄付金等によって作成されています。

地域住民交流！「西原マリパーククリーンアップ大作戦」

去る、1月27日（日）をボランティアの日として設定し、昨年4月にオープンした西原町東崎の西原マリパーク周辺の清掃活動を行いました。

その日は雨模様の中、町内企業や関係福祉団体、沖縄キリスト教短期大学・学院大学、西原高等学校、西原中学校、西原東中学校ボランティア部・委員会を中心に清掃活動に汗を流しました。今回、町社協がはじめて主催して取り組んだクリーンアップ活動には220名余りの方々の参加協力があり、参加した児童生徒からは「ボランティアをする良い活動の場になりました」と話があり、無事清掃活動を終える事が出来ました。

ご多忙中にもかかわらず御参加を頂きました、町内関係福祉団体、学校、企業の皆様方の多数の参加と協働のもと多くの成果をあげることができ又、活動を通してボランティア活動のきっかけ作りになったと思います。今回の清掃活動にご協力頂いたボランティアの皆様大変ありがとうございました。



清掃作業の様子

平成20年度社協事業ボランティア募集

●理髪ボランティア

家族の介助等がなければ外出する機会が少ない在宅寝たきり・虚弱高齢者や障害者に対し、理髪ボランティアを対象者の自宅に派遣し、理髪を通して心のふれあいを図っています。

活動時間：随時、申請がある場合に派遣しています。（要：美容・理容免許）



●お元気ですか事業（食事サービス）調理・配達・受取・友愛訪問ボランティア

地域ボランティアを中心に、一人暮らしの高齢者、障害者等へ友愛訪問ボランティアとのふれあいを持つことによって、安否確認、孤独感の解消を図ることと、併せて食事を提供することで、温もりのある地域の形成を図る目的で実施しています。

活動時間：毎週金曜日（公休日を除く月4回）

★調理ボランティア活動時間：午前9時半～午後3時頃

★配達ボランティア活動時間：午後3時～午後4時頃

★弁当受取ボランティア活動時間：午後4時～午後5時頃

★友愛訪問ボランティア活動時間：午後4時～午後5時頃



●行事ボランティア（登録）

町内福祉施設等で行事（施設デイサービスの付き添い・保育行事等）の際に、ボランティアを必要としています。活動内容は施設によって異なりますが、平日・休日にボランティア活動を希望する方は、お気軽にご連絡下さい。

※ボランティア活動は、一つ一つ異なった内容ですので、自分に合ったボランティアを見つけることが大切です。「ボランティアをやりたいなあ」と思ったら、お気軽に西原町ボランティアセンターまで連絡下さい。

お問い合わせ：西原町ボランティアセンター（担当 呉屋）

TEL945-3651 FAX946-6777



EMボカシを販売しています。

身体障害者小規模通所授産施設「はばたき」では、良質のEMボカシを作り、町社会福祉センターとなりのプレハブにて販売していますのでぜひ、ご利用ください。お近くにお寄りの際は、販売員がお待ちしていますのでお気軽にお声かけ下さい。

販売所：はばたきプレハブ（町社会福祉センター横）
営業時間：毎週月曜日～金曜日 午前10時～午後4時
（祝祭日は休み）



上：生ゴミ処理容器クイナちゃん
下：EMボカシ

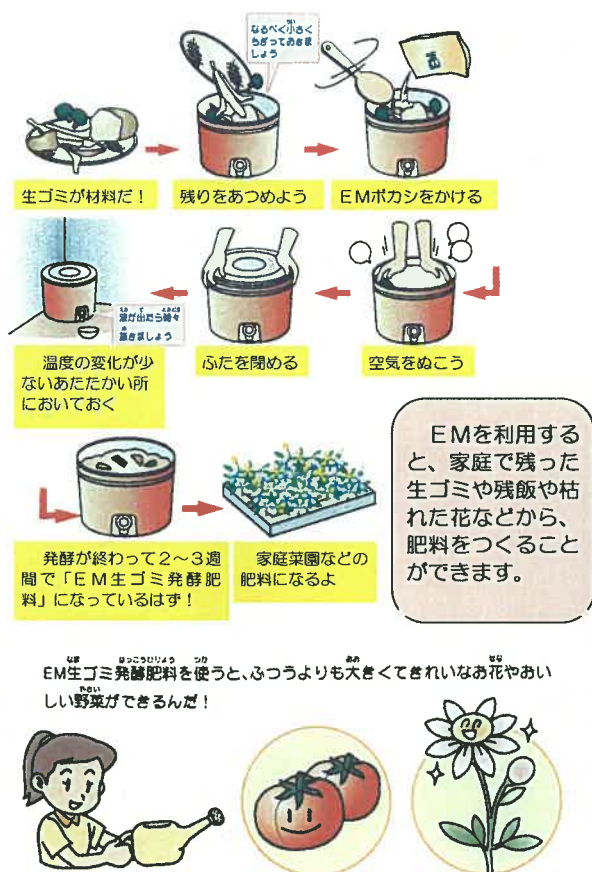
お問い合わせ：身体障害者小規模通所授産施設 はばたき
電話 945-3651

西原町の生ごみ自己処理助成制度を活用すると、とってもお得！！

はばたきで販売しているEMボカシ（生ごみ処理菌）と生ごみ処理専用のバケツは、西原町の生ごみ処理助成制度を活用すると約半額で購入できます。詳しくは、西原町役場健康衛生課（945-5013）へお問い合わせ下さい。

商品名	通常価格	奨励価格
EMボカシ300g	110円	55円
EMボカシ600g	210円	110円
生ごみ処理容器	2,310円	1,210円

EM生ゴミ発酵肥料の作り方



はばたき農耕班紹介

はばたき農耕班5人は、西原町社会福祉センター敷地内にあるビニールハウスで、EMボカシの製造、季節にあわせた野菜や花・野菜の苗を育てたりしています。育てた野菜や苗は、西原町社会福祉センターの入口側で販売していますので、近くにお越しの際はお気軽にご利用下さい。これからも寒さに負けずみんなで協力し合い頑張ります。



はばたき農耕班の皆さん

社協活動基本目標：わたしたちは、おもいやりいたわりあう心で住みよい福祉のまちをつくりましょう



いいあんべー家^やコーナー

西原町いいあんべー家(社会福祉センター隣)
会館時間:8:30~17:30 (毎週水曜日・祝日は休み)
TEL 946-1734 FAX 946-1736

いいあんべー共生事業(ミニディサービス)~我謝区~

我謝自治会では、毎月第1土曜日、第3土曜日(午前10時~12時)我謝公民館で、いいあんべー共生事業を実施しています。参加者は平均40名前後です。主な活動としては、健康チェック、健康講話、軽体操、グラウンドゴルフを行っています。保健師による健康講話の時は、みなさん健康に興味があるようで、熱心に聴いていました。

今年初めの、いいあんべー共生事業は、1月5日に「もちつき大会」を行い「ぺったん、そーれ」と、きねをつく手さばきも見事で、つきたての餅を皆でおいしく頂きました。今年1年皆が健康で楽しく活動できることを願っています。月に1度の「くわっちー会」も楽しみのひとつで毎回、協力者の方々には助けられます。これからもよろしくお願いします。



もちつき大会の様子



美咲区いいあんべーの会のみなさん

美咲区は、旧試験場跡地にあり、兼久、我謝、与那城に囲まれています。西原小学校、児童館の施設があり、東崎ビーチも近く子供達から高齢者まで住み良い環境が整ったやさしい集落です。現在の世帯数は三三二世帯で人口は男性四七七人、女性九七三人です。

美咲区では民生児童委員として二名が配置されています。私たちの主な活動は①毎月一回の定例会の参加、②小中学校への連絡協議会の参加、③区のいいあんべー共生事業の協力、④様々な地域行事への協力、⑤町や社会福祉協議会が主催する諸行事への協力、⑥年六回程度の調理ボランティア等です。このような活動を通して地域の状況把握に努め、より良い対応ができるよう心がけています。

健康で生き生きとした生活環境を願って
わが区の民生・児童委員のはたらき

美咲区民生・児童委員
宮平美佐江・安里キヨ子

美咲区で行われている、いいあんべー共生事業は自治会長を中心に毎月二回、一日と十五日に公民館で行ない毎回四十名以上の方々が参加され大盛況です。内容は、健康チェック、健康講話、軽スポーツ等を始め、会食や模合も行なっており多くの皆様が和気あいあいと過ごせる場となっています。

(次回は西原台団地区の予定です)



歯科出前講演会 & 相談会受講者募集

歯周病は歯や歯肉だけでなく、全身の健康と大きくかかわっています。その仕組みと予防等を一緒に学びませんか？

日 時：3月14日（金）10時～12時

場 所：いいあんべ家 多目的ホール

定 員：20名

参加費：無料

募集期間：3月13日（木）まで直接又は、電話にて申し込む。

連絡先：いいあんべ家 担当 稲福 （水曜日休館日）

沖縄県歯科医師会より歯科医師を招いて歯周病に関する講話と個別相談を行う予定です。



太る食事・やせる食事教室開催のお知らせ

糖尿病や高血圧などいわゆる成人病は、近頃「生活習慣病」と呼ばれています。生活習慣病は、生活習慣が原因になって起きるさまざまな病気です。そこで、バランスの取れた食事の取り方や、知っているようで知らない栄養について学び、今後の生活に取り入れ「生活習慣病」を予防する為の教室を開催します。

期 日：平成20年3月17日（月） 全1回

時 間：14:00～16:00

場 所：西原町いいあんべ家 多目的ホール

対 象：西原町在住の40歳以上の方

受 講 料：無料

講 師：廣瀬友香氏（管理栄養士）

定 員：25名

申 込：平成20年3月1日（土）～3月14日（金）午後5時まで！

申込方法：電話、又は直接いいあんべ家で申込!! 担当/伊野波盛邦



いいあんべ家器具紹介

下記の器具を3器具100円でご利用になれます。

利用対象：町民40歳以上の方

ヘルストロン

交流高圧電解療法（交流のプラス・マイナスの作用）で、生体機能促進と身体の調整作用を促すための



ウォーターマッサージ器

水圧による7種類のマッサージで全身をマッサージする器具です。



アルファ21DX

リラクゼーションマシーンで、身体を温め、アロマオイルの香りと心地よい音楽を聴きながら心身をリラックスするための器具です。



ベッド型マッサージ器

ローラータイプの全身マッサージ器です。



いす型マッサージ器

ローラーの振動と空気圧で、足もみや、肩のコリをほぐす器具です。



ホットパック

腰や肩などの部分的な筋肉のコリを温めてほぐす器具です。



～今日からさっそく介護予防～ 食事で変わる健康づくり

老化を遅らせる食事は、魚や肉、牛乳などを含む多種類の食品をまんべんなく摂った方がよいといわれています。一日の目安量は、肉、魚が手の平サイズ（70g程度）、卵1個牛乳コップ1杯です。食物繊維も、積極的に摂りましょう。食物繊維は、コレステロール値や血糖調整の改善作用があり、便秘予防や大腸がんの発生率を減少させるといわれています。一日に野菜や海草、きのこ類を両手山盛り3杯分食べましょう。料理に使用する油の量は一日約大さじ1杯（13g）程度で、油料理を、一日一品に抑えるなどの工夫が大切です。例えば40gの天ぷら1個に含まれる油の量は約8gです。塩分を控えめにする事も大事です。塩分の摂り過ぎは、高血圧を招き、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

一日に3回味噌汁を飲む方や、何にでも調味料をかける人、外食の多い人も塩分過剰の傾向にあります。ゆっくりよく噛んで腹八分を心がけましょう。肥満は、高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病などの誘因となります。



～介護予防サークル～ 西原町太極拳同好会

太極拳は、中国大陆に古くから伝わる武術の中から、初心者や老若男女誰でも気軽に出来るように、国民健康体操用としてアレンジされたものです。やわらかでゆったりした動きは、気を養い、心を落ち着かせ心身ともに癒してくれることでしょう。覚えてしまえば、いつでもどこでもひとりでできる太極拳。

それぞれの体力に合わせて無理せず、心身の健康の為に一緒に汗を流しませんか？

西原町太極拳同好会では、太極拳の基本である「24式太極拳」とそれよりも易しい動作でより短い期間に習得できるように、（社）日本武術太極拳連盟によって製作された「入門太極拳」「初級太極拳」を学びます。



西原町太極拳同好会の皆さん

会員大募集中！

活動日：毎週火曜日

時間：9：30～11：30

場所：西原町いいあんべ家

講師：津波真一、儀武安子

手話サークルに参加してみませんか？

ろうあ者とコミュニケーションの場所でもあり、サークルのみんなで楽しく学習しています。手話に関心のある方ならどなたでも会員になれます。参加希望の方は下記の連絡先へご連絡下さい。

①「手話サークルふじ」

活動日時：毎週火曜日の午前10時～12時

活動場所：西原町社会福祉センター（研修室）

連絡先：代表者 渡嘉敷

（TEL 946-7844）

②「手話サークル手と手の会」

活動日時：毎週金曜日の午後8時～10時

活動場所：西原町社会福祉センター（研修室）

連絡先：代表者 玉那覇

（TEL 944-4199）



身体障害者協会 活動報告

聴覚部社会見学

十二月十四日(日)に西身協聴覚部では、社会見学を実施しました。会員の家族も含め三十名が参加しました。勝連城など中部方面を回りましたが、小雨が降ったりやんだりのあいにくの天気でした。見学することは出来ませんでした。沖縄の歴史や文化などを実際見て、改めて学ぶ事ができました。バスの中では参加者や、家族など楽しい交流ができ、とても有意義な社会見学になりました。



社会見学にて記念撮影

視覚障害者マラソン大会

一月二十七日、南城市の県立玉城少年自然の家を発着点に開かれた「第十三回視覚障害者マラソン沖縄大会」二〇〇、ふれあいマラソン南城市」六種目に千四百余名が出場し、視覚障害者と伴走者が手にした五十センチのロープを通じて、心と心をつなぎ早春のグスクロードを共に走り、さわやかな汗を流した。

西身協聴覚部からも多数参加しましたが、中でも西身協副会長の渡久山勇さんは全盲・弱視の部一、五キロに出場し、タイム七分三十秒で一位となり優勝しました。渡久山さんは、来年の大会でも同種目に出場したいとチャレンジ精神旺盛です。他の西身協の参加者も来年はいい成績が残せるように頑張りたいと意気込んでいました。



優勝した渡久山さん

絵画展を開催

左半身不随のしょうがいがありながら、絵画の創作活動に励んでいる西身協の大城清さんは、一月十六日から三十一日までの十六日間、町内のコーヒーラウンジ「ル・モンテ」で絵画展を開催し、観覧者は二百名余もいたそうです。絵画展は、夕日の沈む東崎の海岸や、地域住民が古くから親しんでいる運玉森など町内の風景を中心に約二十点を展示し、好評を得ました。

大城さんは、平成十三年に脳卒中で倒れ、左半身が動かなくなり以来リハビリの為、町内の医療施設に通っていたところ、療法士から絵を描くことを勧められ、以後絵を描くことに熱中になり、これまで二回沖展で奨励賞を受賞しています。又、町の広報紙や社協「福井」の表紙を飾るなど大城さんの絵はとても評価されています。

展示会を企画した「ル・モンテ」の安谷屋千恵子さんは、「しょうがいがあってもこんなにきれいな絵を描くことができるのは素晴らしい」と話していました。

第十二回敬愛園施設内発表会 西原敬愛園

全職員参加による発表会は、定刻をオーバーするほど熱気あふれるものでした。

今年は各部署から、八演目の演題があり活発な質問等により大いに盛り上がりました。

今回は、二月十五日(金)に開催される第回沖縄県老人保健施設大会の選考を兼ねた大切な大会であり、発表者も真剣な表情で演台に上がりました。

職員の投票により施設代表演題は、三階介護の「特命！利用者をお守りから守れ！」と身体拘束をしないで安全対策を図るに決まりました。老健大会ではより内容の充実した発表になるよう期待したいです。



施設内発表会の様子



はばたきの祝米ギフト

今年ご卒業・ご入学される皆様、おめでとうございます。

はばたきでは「合格祝」・「入学祝」などの祝ギフト販売を承っております。

最高級一等米のつきたてで美味しいお米はいかがでしょうか。

★はばたきでご注文すると「箱代・のし代・町内配達料」はすべて無料 単位：円

銘 柄	産年	1 k g	2 k g	3 k g	4 k g	5 k g
新潟産 こしひかり	19	750	1,290	1,890	2,420	2,950
福島会津産 こしひかり	19	690	1,165	1,700	2,175	2,650
熊本産(減農薬)こしひかり	19	660	1,110	1,610	2,055	2,500
鳥取産 こしひかり	19	630	1,050	1,520	1,940	2,360
福島産 ひとめぼれ	19	630	1,050	1,520	1,940	2,360
秋田産 あきたこまち	19	600	1,000	1,500	1,845	2,190
北海道産 ななつぼし	19	600	1,000	1,480	1,730	1,980
青森産 津軽ロマン	19	600	1,000	1,480	1,730	1,980

(受付期間) 平成20年3月3日(月)～3月21日(金)まで

(ご注文・問合せ)

西原町社会福祉協議会 身体障害者小規模通所授産施設はばたき

TEL: 945-3651 午前9時～午後4時

直通携帯: 090-8629-6330

御芳志

次の方々から西原町社会福祉協議会へ御芳志がございましたので、紙面にて紹介し、深謝申し上げます。

◆社協へ香典返し◆

- ・呉屋健一様、小波津195番地より5万円(故母 ツル 様)
- ・呉屋ヒロ子様、津波花39番地より5万円(故夫 仁市 様)
- ・呉屋光子様、小波津33番地より5万円(故母 千代子 様)
- ・呉屋エイ子様、小那覇115番地より10万円(故夫 厚雄 様)
- ・伊波善英様、棚原284番地より10万円(故妻 千代 様)

◆社協へ一般寄付◆

- ・与那嶺誠二様、幸地218番地より米寿祝いとして5万円
- ・西原町身体障害者協会視覚部(部長 小波津正芳)様より西原町身体障害者視覚部発足10周年チャリティコンサート収益金の一部5万円
- ・学校法人 善隣学園 善隣幼稚園より5千円

◆通所授産施設はばたきへ寄付◆

- ・西原町身体障害者協会視覚部(部長 小波津正芳)

様より西原町身体障害者視覚部発足10周年チャリティコンサート収益金の一部5万円

◆社協へ物品寄贈◆

- ・泉川年春様、小那覇291番地の5より車イス1台
- ・稲福様、小波津803番地の49より車イス1台
- ・小波津祐光様、小波津136番地より車イス1台

◆お元気ですか事業へ物品寄贈◆

- ・泉川静子様より人参、ニラ、からし菜
- ・玉那覇正之様よりサヤ豆
- ・宮平昌信様より島人参
- ・新川千代子様よりホウレン草
- ・小波津ミヅ子様よりキャベツ
- ・入田里順子様よりピーマンとサヤ豆
- ・金城春子様よりつけもの
- ・呉屋定子様よりシーチキン

◆野菜提供ボランティアさんより寄贈◆

- ・キャベツ、いんげん、じゃがいも
- (お元気ですか事業と緊急的に支援を必要とする世帯に活用させて頂きました。)

