



社協だより

9

令和2年度より
毎月発行に
リニューアル
しました!

月号

太極拳講座



金城老人憩の家

令和2年度 老人の日・老人週間標語
「みんなので築こう
安心と活力ある
健康長寿社会」



「老人の日・老人週間」 キャンペーン

令和2年9月15日の「老人の日」
から21日までの7日間は「老人週間」
です。

今回の社協だより9月号では、那
覇社協で実施している高齢者支援の
事業等を中心にご紹介します。

Facebook・Twitterもやっています!
フォローして、チェックしてみてください!

▲「からだバランス筋トレ体操」
お世話係の照谷さん



～ウィズコロナ～新しい憩いの場として

老人憩の家 老人福祉センター



▲健康空手講座

那覇市総合福祉センター内 金城老人憩の家

那覇市金城 3-5-4 ☎859-0099

市内に居住する60歳以上の高齢者に対し、健康の増進、教養の向上、レクリエーションのための場を提供する施設として、平成7年4月から、総合福祉センター内にて開所しています。

今年度は、男性だけの「男の体幹筋トレ」、女性だけの「ひめトレ骨盤底筋アップ」、ビートとリズムを楽しむ「1・2ビートコーラス」や健康づくりを考えた新講座に楽器を取り入れた楽しい講座を開講しています。

ますます元気にちゃーがんじゅうを目指して、みんなで健康づくり頑張りましょう！（担当：大嶺）



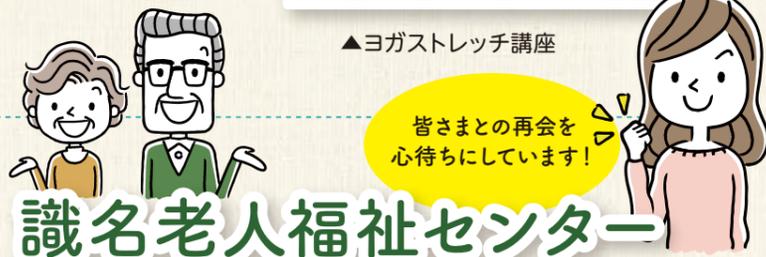
▲楽しいウクレレ講座



▲ヨガストレッチ講座



▲手洗い場を増設しました



識名老人福祉センター

那覇市識名 2-5-5 ☎854-7877

『新型コロナに負けない』を合言葉に再開を心待ちにしています。

施設内の消毒清掃の徹底、手洗い場の確保など利用者の皆様が安心・安全にご利用いただけるように環境を整え、お出迎えます。

ご利用の皆さまも民謡・琉舞・民謡三線・古典音楽・パソコン・筋トレなどの講座、同好会活動実施に向け、自粛期間の体調管理をしっかり行ってください。（担当：金城）

小禄老人福祉センター かりゆしうらく

那覇市小禄 5-4-2 ☎857-5377

みんなのステイホームの過ごし方

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、センターが閉所となり、おうちで過ごす時間が多くなりました。

手先が器用な利用者さんがステイホーム中に作った作品をたくさん持って来てくれました。

糸満さんは、郵便局で貰った「おりがみくす玉」を見本にして折り方を研究し、カラフルで可愛らしい大きささまざまなくす玉をたくさん作りました。玉城さんは「コロナの終息を願い」色とりどりのフクロウ（不苦労）を作りました。（担当：青木）



▲作：玉城重子さん



▲作：糸満英子さん、大城キヨさん

わかば活動通信

はいさ～い、ホームヘルプステーションわかばより9月の敬老の日にちなんで、ご利用者様のご紹介させていただきます。

那覇市宇栄原にお住まいの宮里加代子さんです。2000年に介護保険制度が開始され、今年が20周年の節目になりますが、宮里さんは何と20年以上のお付き合いで介護保険を利用して月曜から土曜日までの週6回、入浴介助と調理支援、掃除、洗濯をヘルパーと一緒にしています。

リウマチを患いながらも意欲的に取り組んでいる宮里さんですが、「ヘルパーさんが訪問してくれる事で、お風呂に入って気持ち良く過ごせるし、調理も一緒に手伝ってくれるので助かっています。出来ることは自分で頑張りますので、これからもよろしくお願い致します」と話して下さいました。

ホームヘルプステーションわかばは、今後とも、宮里さんが住み慣れた自宅で安心して過ごしていけるように支援していきます。（担当：親泊）



20年以上のお付き合い



▲一緒にお料理を楽しみます



入浴介助や調理支援
掃除、洗濯をヘルパーと
一緒に行います！



あしびなー活動通信

『ドン!となった花火がきれいだな★』



デイサービスあしびなーのクラブ活動には絵画クラブがあり、毎月色々な作品作りに挑戦しています。毎月第1月曜日の絵画クラブ、7月は花火の絵を利用者の皆様に描いて頂きました。画用紙にクレヨンで花火の模様を描いた後、絵の具で背景を塗りクレヨンの模様を浮かび上がらせる「はじき絵」という手法です。

最初はどの様に描いたら良いのか分からず戸惑われる方も多かったのですが、一度描き出すとどんどん創作意欲が刺激され、どれも迫力ある素晴らしい作品になっていました。「描いていたらだんだん楽しくなるさー」と、皆様とても楽しそうに筆を進めていらっしゃいました。

とても簡単な手法です。皆さんもご自宅で試してみませんか？

材料・用意するもの

- ・画用紙
- ・水彩絵の具
- ・クレヨン
- ・絵の具の筆

はじき絵の描き方

- ① クレヨンで画用紙に絵を描きます。少し濃い目に描くと、絵の具を塗った時に綺麗に色が浮き上がります！
- ② 絵の具を水で薄め、画用紙全面に塗ります。絵の具はかなり薄めるのがポイントです！

用意するものはこれだけ、簡単に始められますね。

手順はこれだけ、簡単ですね？

今年は、新型コロナウイルスの影響で多くのお祭りやイベントが中止になってしまいました。しかし、あしびなーには花火の絵が彩りを添えてくれております。本物の花火もゆっくり見られる時期が早く来ると良いですね！（担当：金城）

とっても簡単なのでご自宅でぜひ描いてみてください！

素敵な花火が描けました♪



アプリでかざすと活動写真や作品が見れるよ！



新型コロナウイルスの感染拡大が懸念され、外出自粛を余儀なくされています。感染予防に注意するあまり、ふれあいデイサービスやサロンなど地域活動の集まりに参加する機会の減少や、高齢者の方々の活動量の低下から健康への影響が心配されています。

そこで今回、美容と健康を専門としている（社団）日本アピランスセラピー協会の協力を得て、沖縄支部に所属する理学療法士の塩浜康太氏に簡単にできるロコモティブシンドローム予防を目的に椅子に座って行う体の動かし方を動画で作成して頂きました。興味のある方は“日本アピランスセラピー協会”のFacebookをご覧ください。



また皆が笑顔で集まれる時が来ることを願い「生活の新様式」に合わせた介護予防の形を企業や地域の方々の協力を得ながら考えていきたいと思います。（担当：仲程）

アプリでかざすと動画が見れるよ！



Facebook ご覧ください！



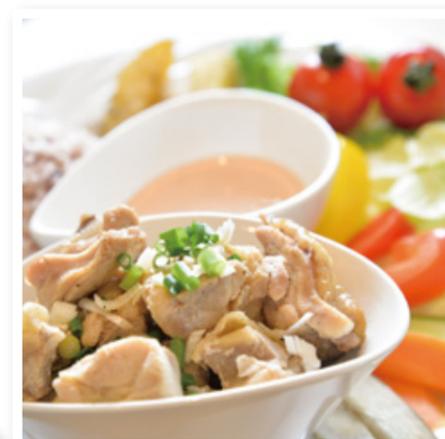
募金百貨店プロジェクト 募金百貨店プロジェクト提携店

メディカルハーブカフェ

9月のメニューは薬膳チキンプレート!!

那覇市安謝にありますメディカルハーブカフェ（募金百貨店プロジェクト第一号店）さんは、7月より募金百貨店プロジェクトの提携店として寄付つき商品の販売をいただいております。

月替わりで寄付つき商品（メニュー）を展開していて、9月は『薬膳チキンプレート』が寄付つきメニューとなります。すべての料理に漢方を使用し心も身体も元気になるメニューとなっております♪テイクアウトもできますので、是非、ご賞味ください!!（担当：宮里・港川）



企業・地域住民・共同募金の3者によるWIN×WIN×WINの関係を作ります！

地域福祉活動



コープおきなわの『お買い物送迎サービス』について



去る7月16日(木)に石嶺団地自治会の代議員定例会において、すでに実施しているコープおきなわの『お買い物送迎サービス』について「利用したい」との声が多く、ニーズに応えるために増便ができるかどうかの意見交換が行われました。毎週水曜日の午前中に住民の方々が利用していますが、主に利用している高齢の方々から「車の中ではみんなとゆんたくするのが毎週の楽しみ」という声が多く聞かれます。社協でもこの送迎サービスが他の地域でも拡充できるよう、周知していきたいと思えます。もし、ご興味のある方がいましたら本会までお問合せください。(担当：神田)

ファミリーサポートセンター

赤ちゃんの食事についても学びました



▲粉ミルクについて説明



▲チャイルドシート取り付け

令和2年7月度 保育サービス講習会

7月28日～7月31日の日程で保育サービス講習会が行われました。

新型コロナウイルスの影響で開催できるか直前まで危ぶまれましたが、講師の先生方や実習先の保育園、那覇市母子寡婦福祉会のご協力を得て、無事全日程を終えることができました。三密を避けることを第一に、救命講習や調理実習を打ち切るなどプログラムに一部変更はありましたが、充実した講習会になりました。今回受講し協力会員となった皆さんと一緒に、地域のママたちのサポートしていけたらいいなと思えます。(担当：比嘉)



▲お手玉作りの様子

子ども関連

300キ、10万円分の本部町産野菜を寄贈 もとぶを愛する有志の会

たくさんのお野菜ありがとうございます！



本部町にルーツを持つ那覇市民らでつくる「もとぶを愛する有志の会」が7月1日、那覇社協に、町産のゴーヤーやへちまなどの野菜10万円分約300キを寄贈してくれました。寄贈いただいた冬瓜、モウイ、ゴーヤー、へちま、オクラ、ミニトマト、ニンジンの7種類と特産品の「アセローラシロップ」は、子どもの居場所13か所と、那覇市母子寡婦福祉会を通じてひとり親家庭に提供させていただき、大変喜ばれました。

同会の仲宗根忠真代表は「新型コロナの影響を受けている農家の応援とボランティアをミックスした取り組みを今後も継続してやっていきたい」と話していました。(担当：浦崎)

ちよつと vol.5

次の5つの漢字に共通してつく部首は何でしょう？

脳トレ

漢字ヒラメキトレーニング

① 女 寸 玉 各 谷

② 也 永 京 皮 先



※答えはP8にあります

なは社協 相談窓口のご案内

ふれあい福祉相談室 ☎ 857-7780

生活上の心配ごと、悩みごと、どのようなことでも気軽に相談できる一般相談・司法書士相談があります。(秘密は厳守で相談は無料です)

生活福祉資金貸付事業 低所得者世帯、障がい者世帯、高齢者の属する世帯に対する資金貸付

司法書士専門相談 毎月第2・4金曜日/午後2時～4時 予約制

ボランティア活動・行事用保険 ☎ 857-7766

ボランティア活動・行事用保険は、ボランティア活動中のさまざまな事故によるケガや賠償を補償します。

デイサービスあしびなー

☎ 080-1739-1355

利用者の方々が住み慣れた地域から通い、日々、生きがいのもてる暮らしを応援し、ご家族の身体的、精神的な負担を軽減します。

那覇市障がい者生活センター「ゆいゆい」 ☎ 891-8454

在宅で生活する障がい者が「自分らしく」暮らしていけるように支援をしています。 FAX.857-6052

- ピア(同じ仲間)サポート
- サービス利用計画の作成

地域福祉権利擁護センター ☎ 857-4525

日常生活自立支援事業 FAX.857-6052

認知症高齢者や知的障がい者、精神障がい者などで、自分で判断することが難しい方々の福祉サービスの利用手続きや、医療費・公共料金の支払い等の日常的な金銭管理のお手伝い、書類の預かりサービスを契約に基づいて行っています。

居宅介護支援事業 ☎ 891-8236

FAX.859-8388

安心して在宅生活が営めるように、家族、医療、介護保険サービス事業所等と連携を図ると共に、社会資源を活用しながら支援を行ないます。

ホームヘルプステーションわかば ☎ 859-8383

FAX.859-8388

- 訪問介護
- 総合事業
- 障がい福祉サービス

医療保険療養費支給申請ができます

ご自宅や介護施設まで出張施術します



沖縄本島全域、および宮古島、伊良部島、石垣島、八重山諸島、久米島、伊江島で訪問治療します。

治療内容 はり、お灸、マッサージ

琉球治療院

詳しくはwebを検索!

琉球治療院

検索

お気軽にお問い合わせください 【営業時間 9:00～18:00】

☎ 0120-680-006

ボランティアセンターだより



募集

ボランティア募集 857-7766

ボランティア活動希望方は、ボランティアセンターへの登録と活動保険加入をお願いしております。

パーラー公民館 設営ボランティア

- 活動内容 パーラー公民館の運営とイベント開催を一緒に行うボランティア活動です。まちづくりやイベントが好きな方からのご連絡をおまちしております♪
- 日時 令和3年2月までの、毎月第3(土) 13時～
- 場所 曙公園(雨天時は曙小学校ピロティ) 人数 3名 備考 交通費補助
- 場所 090-3793-6436 玉寄まで

かなぐすくボランティア室・ボランティアサロンまわし をご利用になっている皆様へ

今年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、やむを得ずボランティア室の貸出休止の措置をとる場合がございます。最新の情報は那覇社協ホームページ <http://www.nahasyakyo.org/> をご覧いただくか、那覇社協ボランティア担当(857-7766)までお問合せくださいませ。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます <(_)_>



アプリで 写真や動画がみれます!

パンダマークの
写真をチェック!

アプリを起動したら、本誌中の「パンダマークの付いた写真」を画面中央の枠に収まるように、カメラでスキャンしてください。

※アプリの初回起動時にカメラへのアクセスを求められますのでこれを許可してください。

タップして
スキャン!

寄附者ご芳名

令和2年7月11日～令和2年8月10日までの
寄附金状況(敬称省略)

1,097,497円

一般寄付

那覇市学校ボランティア学習推進協議会・比嘉絹枝・安村美智子・松田碩志・新里正雄・新城ヒロ子・宮城哲哉・半澤昌子・具志堅光雄・具志啓子・大城乾物店・一般社団法人泊先覚顕彰会・那覇市職員労働組合

令和2年4月1日～令和2年8月10日

寄付金総額 4,006,652円



ちょっと脳トレ vol.5 答え ① うかんむり(安守宝客容) ② さんずい(池泳涼波洗)

編集後記

今月号では、本会で実施している高齢者の方への支援事業を中心にご紹介しました!新型コロナもまだまだ収束せず、思うように事業の実施が叶わない状況ではありますが、感染対策をしつつ、地域の皆様に元気になっていただく事業の実施に向けて日々準備しています!日々暑い日が続いています。新型コロナに併せて熱中症にも気をつけながらお過ごしください。(垣花)

無料アプリを
ダウンロード!



1. 「パンダマーク」のある写真にスマホをかざす。
2. 自動的にスキャンが始まります
3. 認識されると、写真が動画がみれます!