

～この自治会だよりは自治会活動を知っていただきたく、自治会加入世帯から納められた会費を活用し発行しています～  
自治会に加入しましょう！公民館・自治会事務所はこちら→：沖縄市南桃原3丁目14-1 TEL:098-933-2203

# 南桃原自治会だより

## 【 令和5年度 重点施策 】

1. 自治会加入促進
2. 財源と人材の確保
3. 地域防災・防犯力の向上
4. 高齢者福祉の見守り
5. 青少年健全育成の活動、子ども会・青年会の応援
6. サークル活動の推進
7. 環境整備

2023年(令和5年) 7月号(文月) July 発行：南桃原自治会／編集：教育広報部

表彰、誠にありがとうございます。心よりご祝辞を申し上げます。

5月26日に沖縄地区少年補導員協議会定期総会ならびに表彰式が沖縄警察署訓授場で行われ、南桃原自治会から2名が表彰されました。表彰者は、自治会職員として、公民館にて日々児童生徒の食事や基本的な生活習慣の指導、また、居場所づくりを通して、



一人ひとりの子どもに寄り添い安心して過ごせる居場所の提供に尽力したとして山内中学校区から、末吉 晃子さん(→写真右)。署管内において大学生少年サポーターとして問題行動少年を対象に学習支援や居場所づくり等を実施し、少年等の心に寄り添った活動を展開してきたことから青少年の健全育成に貢献した。與儀 璃莉花さん(→写真左)。沖縄地区少年補導員協議会会長・沖縄警察署長連名表彰おめでとうございます。



毎月第3火曜日は、地域福祉について考える「福祉連絡会」を開催しています。参加者は、関係機関と地域民生委員児童委員、老人クラブの友愛訪問員や関心のある方です。6月は、沖縄市障がい福祉課の川口さん(↓写真左)と比嘉さん(↓写真右)を招いて「～だれもが誰かのゲートキーパーになれるために～」と勉強会を行いました。



勉強会終了後は、各相談窓口のブースを設けて個別相談会を行いました。(写真右)早めに専門家に相談するよう促す(つなぎ)には、話を聴く私たちも相談できる専門家と(つながる)ことや窓口を知ることが必要。抱え込まずにすむね。と最後は座談会になりました。

**地域包括支援センター西部南**  
◆高齢者のみなさんの生活や介護等に関する本人や周囲の方々の相談・支援をします。

**相談支援事業所ナイス**  
◆障がい児者等の相談、福祉サービスの情報提供や利用支援 など

**沖縄市社会福祉協議会**  
◆日常生活のなかで困っていることや悩んでいることありませんか？誰に相談したらいいだろう…と迷っている方も、まずは社協に相談してみませんか？

## 雨模様の景色の中に美しい色彩を添える



## 南桃原公民館 公園の紫陽花たち

★南桃原自治会では、地域で営業する事業所さま！

(小料理屋さん・お弁当屋さん・企業さま等)へ新規賛助会員(年会費12,000円)を募集しております！

ご加入後は、毎月発行している「自治会だより」に社名掲載、新年号に名刺大サイズの広告にあわせて年に1回広告を無料掲載します！

- 「薬膳パスタTSUMUGIーつむぎー」
- 「社会医療法人 敬愛会 翔南病院」
- 「株式会社川畑自動車学校」
- 「エリアプラン沖縄」
- 「株式会社長安不動産」
- 「株式会社ももやま」
- 「株式会社住太郎ホーム」
- 「めしや草安」
- 「株式会社饒波工務店」
- 「有限会社ダイエイ工業」
- 「株式会社わっしょいヒロ墓工事社」
- 「三建設備株式会社」
- 「照屋環境整備」
- 「ハンドメイドキャンドル～DREAM～」
- 「宮電工」
- 「ひかり学童」
- 「山小前わかかなつ学童」
- 「株式会社田畑工業」
- 「リラクゼーションサロン温熱療法アンジュ」
- 「児童デイサービスLuana」
- 「有料老人ホームくるる・デイサービスくるる・ケアサービスくるる」
- 「有限会社親富祖工業」 他

私たちは南桃原自治会の賛助会員です！

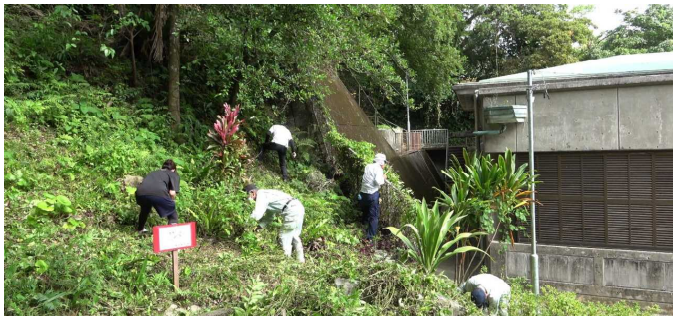




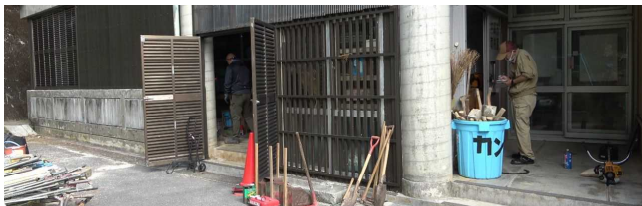
## 公民館・公園 大清掃

6月11日(日) 午前10時～

集結した有志の健康を気遣って、1時間の大清掃を行いました。参加有志の多くは高齢者のために熱い日中の作業は、早めに切り上げました。それでも多くの方が9時前には作業を自主的に始めてました。だから会長挨拶は無かった。道具は各自、自前で持ち合い取り組んでいます。懸命な作業でとんとん綺麗になります。



今回は砂場上の傾斜地と公園周りの草刈り。大切な皆の散歩道沿いでもある。



青年会はテント等の倉庫整理。自主防災防犯組織は各種の器具の管理状況の確認。



大汗をかきながら黙々と！

作業終了時にポーク卵お握りをもらえた。

## アコーディオン演奏会

6月16日(金) 14時～

琉球新報社設立130周年特別企画として公民館ホールに大使が来ました。山原麗華(やまはられいか)ヤンバルではなく那覇人(ナーファンチュ)です。パワフルな笑い声には圧倒される。ラジオパーソナリティとしてラジオ沖縄で毎週生放送中。是非聞かれました！



麗華さんの魅力は何よりもパワフルな笑い声だ！引きつけられて私の笑いを思わず誘発する凄みがある。楽しい時間が過ごせること請け合いです。



1時間演奏はもちろん笑いにあふれる。観客に合わせて今日は昭和歌謡が良い。最初は昭和23年の「憧れのハワイ航路」から始まり、次々と続く。ラジオパーソナリティであるから、時代説明も抜かりなく話題も豊富だ。アコーディオンに代えて三線も演奏して「安里屋ゆんた」カチャーシーも観客から出た。



わかたつ学童も終盤に来た。15分の追加公演で子どもに合わせて交流し、子どもも麗華さんとの合唱を楽しんでいた。



最後に記念撮影をした。この1時間は充実していたのが、とても長く感じた。これは日々過ぎ去る高齢者感覚として奇妙な体験だった。もっと多くの方が公民館を楽しく利用すべきだと思った。

# 南桃原自治会 2023年7月カレンダー

日	曜日	各サークル活動	行事／その他	日	曜日	各サークル活動	行事／その他
1	土			16	日	10時～11時半/子ども会	
2	日	10時～11時半/子ども会		17	月	「海の日」の為 自治会事務所はお休みです。	
3	月	10時～11時半/生きデイ(参加費100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。		18	火	10時～11時半/笑い福いの会 18時～19時 /ヨガサークル「爽」	14時～ 福祉連絡会 19時半～ 評議委員会
4	火	10時～11時半/笑い福いの会 18時～19時 /ヨガサークル「爽」		19	水	10時～12時/日舞サークル 19時～20時半/混声合唱フォレスト	
5	水	10時～12時/日舞サークル 19時～20時半/混声合唱フォレスト		20	木	10時～11時半/ダンスサークルピーチ 14時～15時半/生きデイ(参加費100円) ●65歳以上の体操教室(ゲームもあり)です。	
6	木	10時～11時半/ダンスサークルピーチ		21	金	10時～12時/クラフトサークル 19時～20時/三線サークル	
7	金	10時～12時/クラフトサークル 19時～20時/三線サークル		22	土		
8	土			23	日	10時～11時半/子ども会	
9	日	10時～11時半/子ども会		24	月	10時～公民館講座「口活(こうかつ)始めてみませんか?～いつでも美味しく食べるために出来ること～」	
10	月			25	火	10時～11時半/笑い福いの会 18時～19時 /ヨガサークル「爽」	
11	火	10時～11時半/笑い福いの会 18時～19時 /ヨガサークル「爽」	19時半～ 運営委員会	26	水	10時～12時/日舞サークル 19時～20時半/混声合唱フォレスト	
12	水	10時～12時/日舞サークル 19時～20時半/混声合唱フォレスト		27	木	10時～11時半/ダンスサークルピーチ	
13	木	10時～11時半/ダンスサークルピーチ		28	金	10時～12時/クラフトサークル 19時～20時/三線サークル	
14	金	10時～12時/クラフトサークル 19時～20時/三線サークル		29	土		
15	土			30	日	10時～11時半/子ども会 お休みします。風山祭代休	※
※予定カレンダーは、状況によって延期や中止になる場合がございます。				31	月		



口活(こうかつ) 始めてみませんか？

～いつでも美味しく食べるために出来ること～

◆日時：2023年7月24日(月)10時～(お話70分程度)

講話終了後は、ざっくばらん座談会(お茶・お菓子つき)

◆会場：南桃原公民館ホール

◆内容：①口から食べるための身体の動き  
②食べづらくなる「嚥下(えんげ)障害」って何？  
③食べ続けるために出来るケア・飲み込み体操  
④嚥下食・介護食について

◆講師：沖縄県立中部病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師 安次嶺 理沙さん

講師紹介：こんにちは。南桃原区民の安次嶺です。私は、すべての人に安全に楽しく美味しく、食べられるためにはどうすればよいのかを考えながら、これまで食支援を行っています。いつでも元気に過ごすために一緒に「口活」を学んでみませんか？「食べる」ことや「栄養」についてお話させていただきます。

## 自治会加入の皆さまへ

沖縄市社会福祉協議会では、自治会加入世帯へ、福祉用具の貸出(無料)を行っています。お困りの際は、シャキョーへご相談下さい。※台数には限りがある為、貸出が出来ない場合がありますのでご了承ください。

令和5年度 沖縄市社会福祉協議会 一般会員へのご加入もお願いします。  
(年度会費 500円/世帯)



沖縄市社会福祉協議会 電話 937-3385

## スズメバチなど ハチに注意してください！



ハチに刺される被害が増えています。今後も、気温の上昇とともに数も増え、活発になるため特に注意が必要です。蜂の巣等を発見した場合は、自治会事務所までご連絡くださいますようお願いいたします。

### 『ハチに刺されないために』

- ハチは黒色に対して攻撃性が強いので、屋外で活動する場合は黒い服装は避け、帽子をかぶるなど頭髪を隠してください。
- ハチは速く動くものに興味をもつ為、手で払ったりすると逆に攻撃してきますのでハチが近づいてきても急な動きせず静かに離れてください。

### 『刺されたときの応急処置』

- ①すぐに指でつまって毒を絞り出す(口で吸い出さない)
- ②よく水で洗って冷やす(毒の回りを遅くさせる)
- ③抗ヒスタミン軟膏やステロイド剤を塗る

※人によって呼吸困難やめまい等の重篤なショック症状を起こす場合があります。

※刺された時は速やかに医療機関を受診し、重篤な時はすぐに救急車を呼びましょう。