



# びより ふくし日和

～地域コミュニティネットワーク事業～

地域の「福祉力」向上を目指して…

社会福祉法人  
八重瀬町社会福祉協議会

八重瀬町字東風平 1318-1

電話：998-4000

ファックス：998-8999

社協HP

<http://yaeseshakyo.com/>



## 地域コミュニティネットワーク事業(目的)

- 4小学校区にコミュニティソーシャルワーカー(CSW)を配置し、福祉・保健・医療・教育等の関係機関と連携を図り、乳幼児から高齢者までの総合的な相談体制の確立を図ります。
- 生活支援体制及びコミュニティづくり等を促進するとともに、地域の福祉課題を総合的に把握し、地域に適した福祉事業を開発・推進します。

## コミュニティソーシャルワーカー(CSW)とは

地域における見守り・発見・サービスへのつなぎの役割を担う福祉専門職です。

さまざまな福祉制度やサービスが充実している中でも、それらの網の目からもれて支援が必要にも関わらずSOSを出せずにいる方が地域にはいます。そのような制度の狭間や複数の福祉課題を抱えるなど、既存のサービスだけでは対応困難な困りごとを抱える方に寄り添いながら解決へ向けた支援を行います。

令和4年度の  
私たちがCSWです!



左から：白川小学校区担当……………新垣  
東風平小学校区担当……………前泊  
具志頭・新城小学校区担当…古波津

あなたやあなたの家族、まわりにいる方が抱えている困りごと…  
ひとりで抱えるのは辛くないですか？まずは相談してみませんか？



生活困窮



どこに相談したらいいか  
分からない…



引きこもり問題



介護に関する悩み



家族からの暴力・虐待



育児に関する悩み

解決に向けて一緒に考えます!!  
相談は電話、来所または訪問も  
可能です。気軽にご相談ください。  
※秘密は厳守します。

# 調査委員による高齢者等個別訪問・アンケート調査の実施

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言が発令され、社会活動が制限される中、障害者世帯、高齢者夫婦世帯、独居高齢者世帯、ミニデイや地域活動等に参加できなくなった方々の身体機能・認知機能の低下が危惧されました。

そこで、本会では各地域の調査委員（区長・自治会長、民生委員・児童委員、ミニデイサービス代表者等）と対象者リストを作成し、調査委員、コミュニティソーシャルワーカー（CSW）、生活支援コーディネーター（SC）、ミニデイサービス担当職員と連携し世帯訪問を行いました。訪問時には、自宅内でもできる「貯筋体操」のチラシを配布し運動を促しました。また、コロナ禍における活動状況や課題、日常生活での不安等を把握する為、アンケート調査を実施。アンケートから見てきた課題に対して地域で話し合い、社協や関係機関と連携を図り、解決に向けた取り組みを行いました。



## 調査委員会にてリスト作成

**ミニデイ☆貯筋体操**

貯筋体操とは、「運動をすることで筋力を鍛え、骨格を整えることにより姿勢がよくなり、正しい姿勢になります。お話を聞くと、いざという時に補助的に「貯筋」しておくことが重要です。貯筋の最も簡単な方法は、「運動して筋肉を取りこぼさず、たくさん使った方がよい！貯筋貯筋！」

**【運動を行う際の注意事項】**

- 自分のペースで痛みのない範囲で行ってください。
- 運動の前後には必ず水分補給をしましょう。
- 無理は禁物です。体調が悪い時は運動を中止してください。
- 運動の効果を高めるためには、カウントに合わせてゆっくり行いましょう。
- 運動中は呼吸を止めず、声に出して数を数えましょう。
- 正しい姿勢で行いましょう。

可運動する前には、ストレッチなど準備体操・整理体操を行います。

※運動の前後は必ず、運動の前後に休んでください。

八重瀬町社会福祉協議会  
民生委員児童委員  
ミニデイ活動：多岐地域

**1. 膝伸ばし 物置への移動**

膝伸ばしは、膝関節の柔軟性を高め、膝の痛みを軽減する効果があります。

① 膝を直角に曲げて座る  
② 「1、2、3、4」で膝をまっすぐ伸ばし、「5、6、7、8」で息を吐く

**実施する部分** 太ももの前側の筋肉

**2. 膝上げ**

膝上げは、膝関節の柔軟性を高め、膝の痛みを軽減する効果があります。

① 膝を直角に曲げて座る  
② 「1、2、3、4」で太ももを上げ、「5、6、7、8」で息を吐く

**実施する部分** 太もものつけ根の筋肉

**3. 両足踏み上げ**

両足踏み上げは、足関節の柔軟性を高め、足の痛みを軽減する効果があります。

① 両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立つ  
② 「1、2、3、4」で両足を上げて、「5、6、7、8」で息を吐く

**実施する部分** 足の筋肉

**4. 両足踏み上げ**

両足踏み上げは、足関節の柔軟性を高め、足の痛みを軽減する効果があります。

① 両足を肩幅より広く開き、つま先を揃えて立つ  
② 両足を上げて、つま先を揃えて立つ  
③ 「1、2、3、4」で両足を上げて、「5、6、7、8」で息を吐く

**実施する部分** 足の筋肉、腕の筋肉

## 世帯訪問、貯筋体操チラシ配布・アンケート調査



コロナ禍ではありましたが、みなさん訪問を喜んでくださり、アンケートにも快くご協力いただきました。ありがとうございました！

この「八重瀬町社協ふくし日和」は沖縄県社会福祉協議会 社会福祉振興基金助成事業の助成金・社協会費等で作成しています。

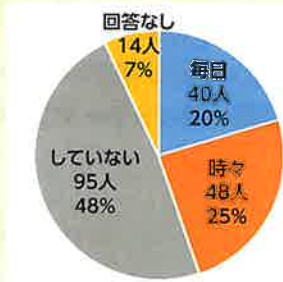
## 「地域生活・活動アンケート」結果（※一部抜粋）

【訪問世帯/訪問人数】東風平地区（187世帯/143名）、具志頭地区（66世帯/56名）

【アンケート回答者】197名（東風平地区141名、具志頭地区56名）

日頃、行っている活動についてお聞かせください。

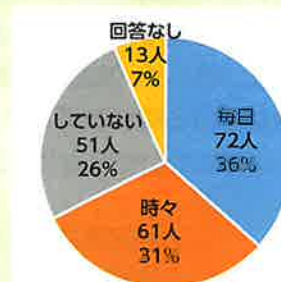
Q1. ラジオ体操・ストレッチ



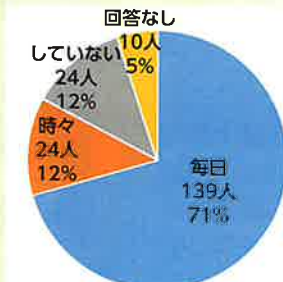
Q2. ウォーキング・散歩



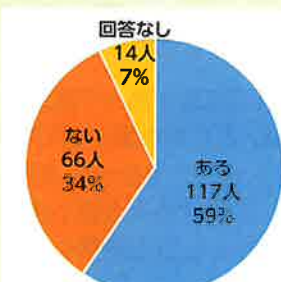
Q4. 家庭菜園



Q6. 家事



Q9. 体力の低下



Q10. 毎日誰かと話していますか



Q11. 困っていることはありませんか? (※回答一部抜粋)

- ①デイサービスが休止しているため、運動できていない
- ②体力を戻したい
- ③ミニデイを再開してほしい
- ④コロナが不安
- ⑤体力や脳の低下、金銭面
- ⑥病院や買い物に行けない
- ⑦外出ができない、交通が不便
- ⑧足が悪く買い物に行きたくないときがある。まちかど便があると助かる
- ⑨96歳と高齢だが自分で運転して買い物に行く
- ⑩話し相手がほしい
- ⑪生活全般の支援
- ⑫野良猫が増えて困っている
- ⑬子猫の保護
- ⑭家庭菜園など誰かと一緒にであればやりたい
- ⑮腰が痛くて1人では庭の手入れができない

### 「困っていること」への解決に向けた取り組み

避妊去勢済みの印として、耳先をさくらの花びらのようにV字にカット



「1人では庭の手入れができなくて困っている」との課題から支え合いメンバー、地域ボランティアによる草刈りを実施。



「野良猫が増えて困っている」との課題から、これ以上増えることなく最後まで地域で生きられるよう、町内でさくら猫活動を行っている「一般社団法人動物愛護の会アベニール」と地域のボランティアに協力いただき、捕獲→避妊去勢手術→元の場所に戻す **TNR 活動** を実施していただきました。

## 「困っていること」への解決に向けた取り組み

### 支え 愛 は地域にある みんなつながる 移動販売



「病院や買い物に行けない」「交通が不便」「近くにお店がない」「話し相手が欲しい」などの課題から、生活困窮者支援等のための共助の基盤づくり事業と連携し、当銘地区をモデルとした“買い物・外出利便性向上支援モデル事業～身近な課題である生活支援の取り組み～”をスタートしました。

この取り組みは、高齢者、障がい者、妊婦等の買い物や移動等に係る支援で、買い物利便性の低い地域における買い物環境の向上のために、事業者や関係者の合意形成活動、ネットワークづくり、連携促進等について提案することを目的としています。

#### 参加者の声

- ・ 独居高齢者にはありがたい
- ・ 地域が活性化してよい
- ・ 免許を返納したばかりで助かった
- ・ 病気もあって買い物に行くのが大変、近くにあると助かります
- ・ お年寄りの家庭には特に声をかけてお誘いすると助かる

#### 区長コメント

(1回目開催時において)

・ モデル地区という事もあって興味があって実施したが、高齢者やミニデイサービスに参加していない人たちも集い、井戸端会議のような会話の様子が見られた。字が盛り上がり良かった。地域を盛り上げる為、今後も支え合い委員会で継続していけるよう話し合っていく。他の地域にまで浸透して行ってほしい。今後も社協と連携しながら地域づくりを行っていきたい。



買い物をしながら、地域の人と顔を合わせることができ、袋も心もいっぱいになっていました。



買い物支援協力店 7 店舗は地域見守り活動へ賛同し、ご協力いただいています。ありがとうございます。

## 社会福祉法人 地域社会へ貢献

令和3年度 八重瀬町社会福祉法人施設長連絡会の開催  
～地域課題に法人としてどう関わるか～



9月30日(木)に町内社会福祉法人施設長、園長(合計19施設:14児童施設、2高齢者施設、3障害者施設)を対象に、住民が抱える様々な福祉課題に対応すべく各法人のソフト面、ハード面の機能を生かし、地域の公益活動を推進することを目的に開催しました。

社協は、住民の力を活かしながら、「人と人とのたすけあい」の精神で、自分たちの手で解決していく地域福祉を推進する役割を持っています。連絡会では、八重瀬町内法人施設のネットワークを活かした取り組みについて意見交換を行いました。今後も定期的に連絡会を開催し、町内の法人施設との連携を構築していきたいと思ひます。

**講話** 地域における課題に対して関係機関が連携して対応する取り組みの推進



沖縄県社協 大城利公氏(地域福祉部主任)

**説明** 住民や関係機関の知恵と力をお借りして、地域福祉を推進



八重瀬町社会福祉協議会 石川健事務局長

## 令和3年度地域窓口相談員研修会の開催

11月15日(月)、町社会福社会館において令和3年度「地域窓口相談員研修会」を開催しました。

本研修会は、地域窓口相談員40名を対象に相談におけるコミュニケーション技術の習得と、相談員及び字・自治会の抱え込みを 방지、地域の困りごとは地域で解決できる体制づくりを推進し、誰もが安心して暮らせる「地域共生社会」の実現に向けた活動の充実・発展を目的に開催しました。

合同会社Happy Joy代表社員の幸喜穂乃氏を講師として招き、「キクことから始まる地域づくり」をテーマに「キクカ(ちから)」を身につけるための相談援助技術をロールプレイ等を交えて実施しました。

受講した相談員より「良い聴き方は目を見てうなずく。話に合った表情のあり方が勉強になった。」などの声があり、有意義な研修会となりました。



講師:合同会社Happy Joy  
代表社員 幸喜穂乃氏



ロールプレイの実践

### 地域窓口相談員とは

地域の困りごとは地域で解決していこうという趣旨のもと、各地区2名の地域窓口相談員を配置し、地域の実情に合わせ月1回～4回程度、地域の拠点である公民館や集会所等で相談所を開設しています。子どもから高齢者まで地域の困りごとなら地域窓口相談員までご相談下さい。必要に応じて専門機関との連携も行います。



## 令和3年度「支え合い委員会連絡会」の開催

10月27日(水)に町社会福祉会館で令和3年度「支え合い委員会連絡会」を開催しました。  
新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言の延長により10月の開催となりましたが、感染対策の徹底、人数制限を行いながら24名の参加がありました。

本事業は、地域住民一人ひとりが地域の中で生き生きと安心して暮らしていくために地域住民自ら身近な生活課題の解決に向け、お互いに支え合う地域共生社会の実現を目指し実施しています。

本連絡会では、委嘱状の交付、支え合い委員会について説明を行ったあと、東風平・新城・安里地区の支え合い委員会の取り組みについて事例報告や、今後の活動方針について説明を行いました。



支え合い委員会について説明



委嘱状交付



連絡会の様子



活動事例報告(新城支え合い委員会)

### 地域共生社会とは・・・

社会構造の変化や人々の暮らしの変化を踏まえ、制度・分野ごとの「縦割り」や「支え手」「受け手」という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、人と人、人と資源が世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会を目指すものです。(厚生労働省HP引用)

### 支え合い委員会取り組みイメージ図



## 令和3年度各地区支え合い委員会連絡会の開催

前年度より引き続き支え合い委員会を開催できている地域については、各地区にて連絡会を開催しました。(※一部写真掲載)



新城支え合い委員会



玻名城支え合い委員会



外間支え合い委員会



宜次支え合い委員会



友寄第一団地支え合い委員会



屋宜原団地支え合い委員会



世名城支え合い委員会



富盛支え合い委員会



東風平支え合い委員会

## 令和3年度 八重瀬町地域見守り隊に関する協定書締結式

11月19日(金)、町社会福祉会館において、「八重瀬町地域見守り隊に関する協定書締結式」を開催しました。今回の締結式で新たに3事業所・町内の一般廃棄物収集受託業者(6名)と協定書を締結し、地域見守り隊は全23事業所(者)となりました。

本事業は地域で見守りが必要な方を地域住民、民間事業所、福祉専門機関等、八重瀬町の様々な団体が相互に連携しながらネットワークを構築することで、誰もが安心して暮らし続けられる地域づくりを推進することを目的に実施しています。

### 新たに地域見守り隊に関する協定書を締結した事業所

- ①障害者支援施設太希おきなわ ②障害者支援施設でだこ学園  
③障害者支援施設あけもどろ学園 ④一般廃棄物収集業務受託業者  
(新垣勝弘・大城尚子・上江洲功・金城正明・國場秀章・知念徹司)  
(順不同)



障害者支援施設太希おきなわ常務理事兼施設長の仲本潔氏より「誰もが安心して暮らせる社会と福祉のまち八重瀬の実現に貢献したい。地域の支えが強固になることを願っている。」と挨拶を頂きました。

### 八重瀬町地域見守り隊事業所一覧

- ①琉球新報販売店 ②沖縄タイムス販売店 ③沖縄ヤクルト株式会社 ④生活協同組合コープおきなわ ⑤南部水道企業団 ⑥社会福祉法人転生会特別養護老人ホーム転生園 ⑦社会福祉法人憲寿会特別養護老人ホームとさわ苑 ⑧NPO法人サザンウィンド ⑨社会福祉法人志紋福祉会障害者支援施設みなみの里 ⑩沖縄協同ガス株式会社 ⑪沖縄県農業協同組合南部LPガスセンター ⑫東風平郵便局 ⑬具志頭郵便局 ⑭南風原中郵便局 (順不同)

この「八重瀬町社協ふくし日和」は沖縄県社会福祉協議会 社会福祉振興基金助成事業の助成金・社協会費等で作成しています。

## 令和3年度 地域力向上研修会の開催

令和4年3月9日(水)、中央公民館にて令和3年度「地域力向上研修会」を開催しました。本研修会では、生活支援体制整備事業の概要や地域で取り組んでいる活動を学ぶことで、支え合い委員会と連携した住民主体の支え合い活動・住民相互の取り組みの強化に向けた地域づくりの推進を図ることを目的としました。

当日は、公益財団法人さわやか福祉財団 九州1ブロックリーダーの阿部かおり氏を講師に招き、「生活支援体制整備について 住民同士が支え合っていくためには」と題し、ご講話いただきました。また、八重瀬町地域包括支援センター センター長伊良波朝貴氏より「高齢者施策の方針について」説明がありました。地域からは大湾信吉さん(字新城)より「地域で暮らすための健康づくり」、玉城整さん、神里悦子さん(友寄第一団地)より「コロナ禍でもつながる～明るく・楽しく・笑いの絶えない友寄第一団地～」、八重瀬町介護予防ボランティアの会会長 田中見栄晴さんより「八重瀬町介護予防ボランティアの会活動紹介」と題し、地域での支え合いや健康づくりの取り組みについて報告いただきました。

活動報告を行った大湾信吉さん(91歳)は、「自分の健康づくりのため、毎朝の散歩と野菜作りをがんばっており、作った野菜を金ちゃん市場に卸したり、そこでゆんたくするのが楽しみになっている。3日間でも休んだら電話をかけてくるので、金ちゃん市場の皆さんから愛されていると思う。私の目標は120歳!! 皆さんも楽しい80代・90代を目指して健康づくりのために歩いてみてはいかがでしょうか。」と長寿への思いを語りました。



講師：さわやか福祉財団 阿部かおり氏



大湾信吉さん(中央)による活動報告



玉城整さん、神里悦子さんによる友寄第一団地活動報告



介護予防ボランティアの会会長 田中見栄晴さんによる活動報告



みなさんの取り組みや活動が、八重瀬町の支え合いにつながっています。



報告者のみなさん(左から：大湾さん、玉城さん、神里さん、田中さん)



会場後方では、各地域の支え合い活動やミニデイサービス・いきいきデイサービス等の介護予防への取り組みを展示しました。

### 参加者より

- ・阿部さんの講話で『困りごと』を『心配ごと』として傾聴することを学びました。人生は笑顔!! 同感です。
- ・大湾さんの活動報告に感動しました。前向きに日々明るく生活している様子に自らを反省し、今後の生き方の参考になりました。
- ・友寄第一団地の『活動を継続するためには、世話役をつなぐ必要がある。』どの地域でも課題だと思いました。