



うらそえ 誰もが安心して暮らせる  
福祉のまちづくりを目指して!

# 社協だより

第377号

9  
September  
2020  
(令和2年)

## おうちでできる、らくらく体操

「新型コロナウイルス感染症」で外出の自粛が続くと、家で過ごす時間が増え、テレビを見たり、ぼーっと過ごす時間が増えてしまいがちです。日常生活の中で積極的にからだを動かしましょう!



※3~4秒かけて動かし、3~4秒かけて元に戻します。左右の足を交互に行いましょう。

背筋を伸ばして手はイスのふちを持ち、まっすぐ足(もも)を上げます。



ふとももをイスにつけたままひざを伸ばします。



肩幅程度に足を広げ、イスや机を支えにして、座るように腰をおろします。**ひざがつま先より前に出ないように**行いましょう。



イスや壁を支えにして、ゆっくりかかとをあげます。

※家事のちょっとした合間にオススメです。痛みのない範囲で行ってみましょう。水分補給も忘れずに!

## 手話言語条例 Part52

今回紹介する手話は「台風」です。9月といえばまだまだ台風シーズンですね。停電等に備えて情報の入手先の確保、懐中電灯や水等の準備など普段からの備えが大切です。また、隣近所での支え合いも災害時には大切です。日頃からの挨拶を通して気に掛け合うことから始めてみましょう。



手のひらを前に向け、斜め下に勢いよく下ろします。

発行/社会福祉法人 浦添市社会福祉協議会 〒901-2103 浦添市仲間 1-10-7

編集/社協だより編集委員会 電話: 098-877-8226 FAX: 098-875-1613

http://www2.urasoeshakyo.org/ E-mail: u-shakyo@urasoeshakyo.org 浦添社協 検索

ご寄付ご寄贈ありがとうございました。

令和2年7月11日~令和2年8月10日

### 福祉事業への寄附・寄贈



今津 新之助・由美子 様より  
食料品・日用品



浦添市安波茶1-13-9  
浦添ニュータウン自治会 様より  
16,000円 ※マスク売上収益金一部として



浦添市前田1152-1  
レジデンス絆優  
加藤 美恵子 様より  
100,000円



東京都千代田区内神田3-3-7  
ピップ株式会社 様より  
車椅子2台

### 香典返し

浦添市宮城2-1-1  
與那城 太一 様より  
50,000円  
※故(母)與那城 良子 様の香典返しとして

## ボランティア講座受講生募集

### 手話ボランティア講座(初心者コース)

聴覚障がい者と交流するために必要な手話を楽しく学びます。



期 間: 令和2年9月30日~10月28日  
(毎週水曜日) 全5回  
時 間: 19時00分~21時00分(2時間)  
場 所: 浦添市社会福祉センター3階 中研修室  
定 員: 20名  
対 象: 初めて手話を学ぶ方、講座修了後に手話サークルで活動できる方  
受講料: 350円(ボランティア保険)  
締切日: 令和2年9月25日(金) 17時まで



※定員に達し次第締め切ることがございます。  
※新型コロナウイルス感染症の影響により延期する場合があります。

### 点訳ボランティア養成講座(初心者コース)

視覚障がい者が利用する点字がどのようなものか、点字の打ち方など点訳ボランティア活動に必要な知識を、点字器を利用した体験を通して学んでいきます。



期 間: 令和2年10月22日~12月10日  
(毎週木曜日) 全8回  
時 間: 10時00分~12時00分(2時間)  
場 所: 浦添市社会福祉センター3階 中研修室  
定 員: 15名  
対 象: 障がい者・視覚障がい者の支援に興味のある方、サークル活動に参加して学びを深めたい方  
受講料: 1,120円  
(テキスト代770円+ボランティア保険350円)  
締切日: 令和2年10月9日(金) 16時まで



※浦添市内在住の方を優先します。

申し込み・問い合わせ先: 浦添市社会福祉協議会 担当: 新里 電話 877-8226 FAX: 875-1613

## うらそえ社協

- 2日(水) ふれあい給食サービス  
法律相談
- 8日(火) 家計相談
- 9日(水) ふれあい給食サービス  
司法書士相談
- 12日(土) カウンセリング相談

## 9月スケジュール

- 16日(水) ふれあい給食サービス  
法律相談
- 23日(水) ふれあい給食サービス
- 26日(土) カウンセリング相談
- 30日(水) ふれあい給食サービス  
手話ボランティア講座(1回目)

※内容は変更になる場合があります。

## 40年の信頼と実績

損害・生命保険総合代理店



代表取締役 新垣 耕 憲

〒901-2126 浦添市宮城2丁目24-2  
TEL (098) 878-0025 FAX (098) 877-2122



保険選びは...相談がいちばん!

今からは**自助努力の時代!**  
がん保険・医療保険にぜひご加入ください。

あい保険工房 検索

営業日: 月~土曜日 9:00~18:00

自治会に加入しましょう! 詳細はHPへ 浦添社協 検索

標語 3

「ありがたいうらそえ社協だより」

「あたたかい」

標語 4

「思いやり」

「助け合い」

# サンSUN君がいく!!!

## ～地域のイトコ紹介 まちの相談室 編～

てだこのまち浦添をいつも見守っているサンSUN君!

今回は、浦添市社会福祉協議会のふれあい福祉相談センターが行っている、カウンセリング相談について紹介します。カウンセリング相談はボランティアグループ「心のビタミンの会」が行っていて、会長である田中直彦さんにインタビューをしました。

どんな時に利用したらいいだろう?どんな感じの雰囲気なんだろう?皆さんの素朴な疑問・質問に答えて頂きました。



「心のビタミンの会」の田中直彦会長

### Q6: 予約が必要なの?

→事前に予約が必要です。

- 予約先: 870-1333 (ふれあい福祉相談センター)
- 予約受付時間: 月曜日～金曜日 8:30～17:30

### Q7: 最後に田中先生からメッセージをお願いします。

→カウンセリングと言うとハードルが高いイメージがありますが、「誰に相談していいかわからない、でも誰かに話を聞いてもらいたい」、そういう時に相談できる「心のよりどころ」としてぜひ気軽に活用してください。



浦添市地域見守りネットワーク事業 イメージキャラクター てだこサンSUN君

相談無料!! 秘密は守ります。

### Q1: 自己紹介をお願いします。

→ボランティアグループ「心のビタミンの会」の田中直彦と申します。「心のビタミンの会」ではカウンセラーの資格を持った17名いて、交代で行っています。皆さん優しくて素敵な方です!

### Q2: カウンセリングって何?

→カウンセリングってあまり馴染みがない人も多いのですが、暮らしのこと、仕事のこと、将来のこと等、不安や悩みを誰かに相談し、聞いてもらうことで気持ちの整理をしていきます。

### Q3: どんな相談を受けてくれるの?

→「将来どうしたらいいんだろう?」などの進路相談もあります。その他、ばくぜんとした不安や悩みの相談もあります。

### Q4: 人と話すのが苦手なのですが…

→直接来て話をするのが苦手な方は、お電話での相談も可能です。

### Q5: いつ、どこでやっているの?

→毎月第2・第4土曜日の13時から15時の間、浦添市社会福祉センター1階で行っています。



### カウンセリング相談 (予約が必要です)

第2・第4土曜日 (13:00～15:00)  
予約先: 870-1333 (ふれあい福祉相談センター)  
予約受付時間: 月～金 8:30～17:15  
場所: 浦添市社会福祉センター1階

# あなたのまちの地域福祉協力員 Vol.16



井上幸子さん 地域福祉協力員

仲西中学校区の地域福祉協力員の井上幸子さんは毎朝、仲西小学校の校庭でウォーキング仲間10名～15名と一緒に校庭を歩き続けて27年になるとてもパワフルで明るい方です。

また、月に1回宮城公民館で、老人会「寿楽会」のみなさんと空き缶の回収・仕分けの奉仕活動も行っています。

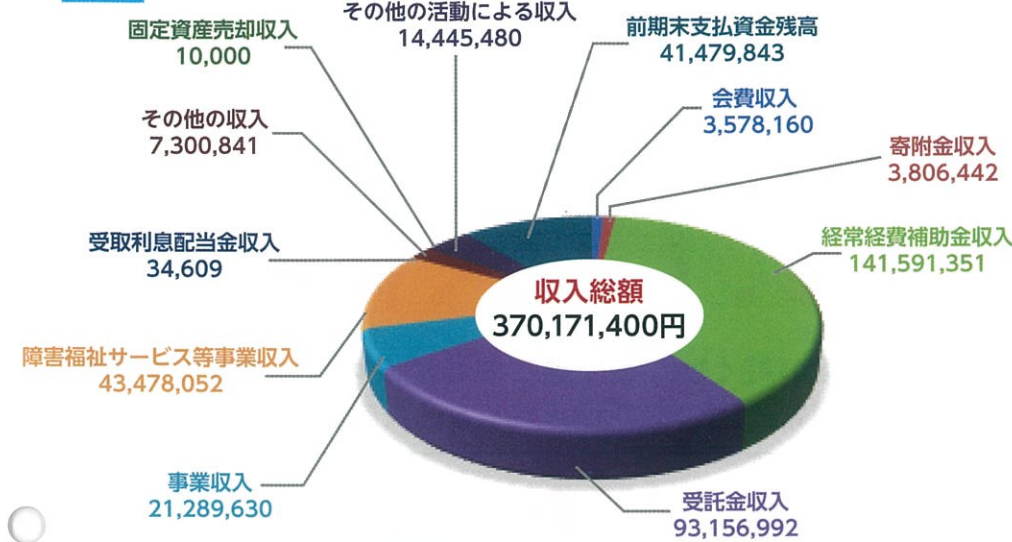
井上さんは「人と顔を合わせることが好き」、「この歳でも何か人のために役に立てることがあれば今後もやっていきたい」とお話しされています。

※地域福祉協力員は随時募集しています。詳細はお問合せ下さい

\*\*\*社協だよりは、社協会員会費により作成されています\*\*\*

# 令和元年度 浦添市社会福祉協議会決算報告

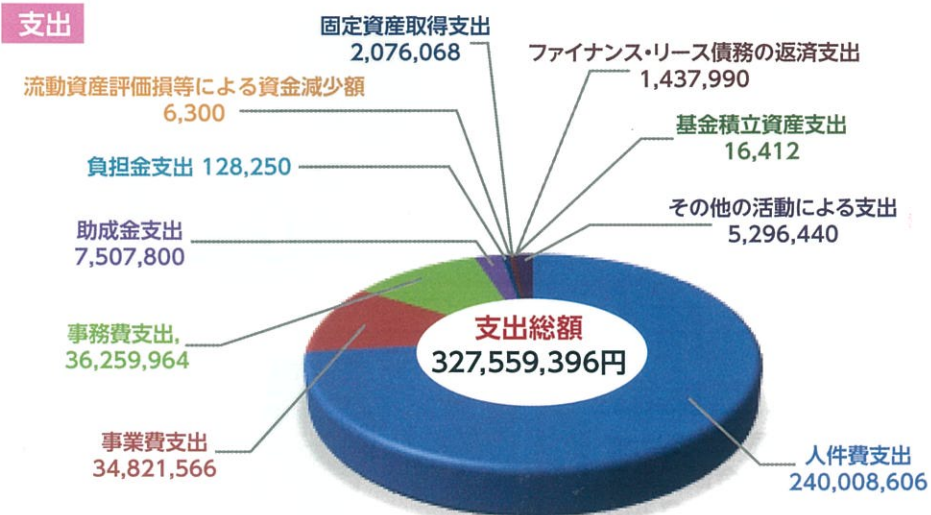
## 収入



(単位:円)

収入総額 370,171,400	
会費収入	3,578,160
寄附金収入	3,806,442
経常経費補助金収入	141,591,351
受託金収入	93,156,992
事業収入	21,289,630
障害福祉サービス等事業収入	43,478,052
受取利息配当金収入	34,609
その他の収入	7,300,841
固定資産売却収入	10,000
その他の活動による収入	14,445,480
前期末支払資金残高	41,479,843

## 支出



(単位:円)

支出総額 327,559,396	
人件費支出	240,008,606
事業費支出	34,821,566
事務費支出	36,259,964
助成金支出	7,507,800
負担金支出	128,250
流動資産評価損等による資金減少額	6,300
固定資産取得支出	2,076,068
ファイナンス・リース債務の返済支出	1,437,990
基金積立資産支出	16,412
その他の活動による支出	5,296,440

## 貸借対照表

令和2年3月31日 現在 (単位:円)

資産の部		負債の部	
勘定科目	当年度末	勘定科目	当年度末
流動資産	95,209,005	流動負債	60,000,430
現金預金	57,748,319	事業未払金	11,488,889
事業未収金	36,113,166	その他の未払金	1,283,348
未収補助金	963,000	未払費用	39,479,265
貯蔵品	253,820	預り金	40,533
前払費用	130,700	職員預り金	294,966
固定資産	514,372,972	前受金	10,000
基本財産	370,750,521	賞与引当金	7,403,429
土地	260,029,000	固定負債	74,824,870
建物	109,721,521	退職給付引当金	74,824,870
定期預金	1,000,000	負債の部合計	134,825,300
その他の固定資産	143,622,451	純資産の部	
建物	5	基本金	1,000,000
構築物	356,572	福祉基金	32,755,426
車両運搬具	2,982,078	国庫補助金等特別積立金	265,999,005
器具及び備品	2,452,600	施設整備等積立金	30,000,000
権利	250,900	次期繰越活動増減差額	145,002,246
退職手当積立基金預け金	74,824,870	純資産の部合計	474,756,677
福祉基金積立資産	32,755,426	負債及び純資産の部合計	609,581,977
施設整備等積立資産	30,000,000		
資産の部合計	609,581,977		

\*\*\*社協だよりは、社協会員会費により作成されています\*\*\*

標語 1

「あたたかい」

「笑顔咲く」

標語 2

「この町を」

「いっぱい」