

シルバー人材センター



シルバーマーク

ニュース ゆんたく

発行所
 公益社団法人 沖縄市シルバー人材センター
 〒904-2155 沖縄市美原 3丁目 1番1号
 電話番号 (098) 929-1361
<http://www.okinawasisi.com>
9月末現在の会員数650人
 (男性378人・女性272人)

地域社会に役割アピール

10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」



10月はシルバー人材センターが地域社会に果たす役割やセンター事業を県民、沖縄市民へアピールする「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」。同月間中に当センターでは、中央パークアベニュー、独居高齢者宅の清掃ボランティアなどを実施して地域の人々との交流を深めるとともに、地域に根ざしたシルバー事業の拡大を図ります。

【センター独自の取り組み】

- 普及啓発パネル展示 10月5日(月)～9日(金) 【ゆんたくまちや】
 「シルバーの日」 【中央パークアベニュー及び一番街周辺清掃ボランティア】
 10月17日(土)午前8時30分 ゆんたくまちや前集合
多くの参加をお願いします
 独居高齢者宅の清掃 10月(現在調整中) 【草刈班、福祉・家事班】

【(公社)沖縄県シルバー人材センター連合】

- 会員経験交流大会 10月1日(木)13:30～16:30 【てだこホール】

【関係団体等への参加】

- 第32回 沖縄市福祉まつり 10月3日(土)～4日(日) 【美里近隣公園】

エイサーまつり会場を清掃 70人がボランティア参加

コザ運動公園

沖縄市の夏の最大イベント「沖縄全島エイサーまつり」。その会場となった市コザ運動公園で9月7日、当センター草刈清掃班を中心に会員総勢70人が参加して清掃ボランティア活動を行った。

午前8時半、沖縄市役所文化観光課長・普久原徹氏の挨拶のあと、グループごとに各持ち場に入り清掃作業がスタートした。この日は朝から断続的な雨に見舞われ雨カッパ着用での作業となった。約2時間の作業で公園内はきれいな公園に甦った。市の公園担当者は「このような清掃作業を毎年やっていただき、本当に有難いことです」と話していた。



小雨降る中、ひとつのゴミも逃すまいと清掃作業に励むボランティア参加者



第6回 理事会

契約金額減も配分金は
ほぼ横ばい 8月実績

第6回理事会が9月25日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

議案第1号「正会員の入会」については、6人(女性2人・男性4人)が承認され、その結果9月25日現在の会員数は650人(女性272人・男性378人)となった。尚、8月の退会者は3人。

その他では「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の日程等が確認された。

独自の取り組みでは、「普及啓発パネル展示」が10月5日から「ゆんたくまちや」で、「シルバーの日」清掃ボランティアを17日に中央パークアベニュー及び一番街周辺で、又、独居高齢者宅の清掃ボランティアの実施等。

平成27年8月実績では、会員数644人で40人の減(6%)、就業実人員397人で29人の減(7%)、就業延人員4485人で46人の減(1%)、配分金約2125万円ではほぼ横ばい、契約金額約2560万円で約417万円の減(14%)となった。

(いずれも対前年比)
最後に当面の日程が確認された。

「ひやしした あの体験を 今活かせ」
沖縄市SCスローガン



(写真前列右から)安座間歩島袋幼稚園副園長、目取真光子さん、宮里澄子さん、島袋信子さん、與儀豊さん、安達千代子さん、上原精栄さん(後列右から)真喜志康彦さん、吉元次男さん、古堅宗順さん、新里勝美リーダー、名幸正利さん、久手堅憲恒さん、新城長英さん、翁長豊正さん

公園草刈第3G(新里勝美リーダー)は9月9日、島袋幼稚園(加島幸治園長)の草刈ボランティアを行った。炎天下の中参加した14人は草刈・剪定に汗を流した。
 「10月の運動会で幼児達が元気に走りまわる様子が目に浮かびます。シルバーの方々の仕事丁寧で早いには驚きました」と安座間歩副園長は感謝の言葉を述べていた。

島袋幼稚園で草刈ボランティア
 公園草刈第3グループ14人



「花ブローチ」作り講習会が9月17日に開催された。講師は手工芸同好会副会長の普久原美津子さん。



「花ブローチ」講習会開催

「ゆんたくまちや」情報

ゆんたくまちや
 電話 995・8423

・講師 嘉陽 美沙子
 ・日時 毎月第三火曜日
 10月20日(火)
 午前10時～12時
 ・参加費 無料

第3回シニアのための
 健康体操

10月のイベント案内



健康体操講座

健康であり続けるために、無理のない体操、継続してできる体操第2回目の体験講座が9月14日、ゆんたくまちやで開催された。会員や一般の方10人が参加、日頃あまり使わない筋肉に刺激と潤いを与えた。

地区活動

美東・東中校地区

美東・東中校地区(桑江良次地区長)は夏休み明けの9月2日、泡瀬小学校の下校時安全パトロールを実施した。スタート時の午後3時に強い雷雨となり、30分遅れでの出発となった。参加者は13人。宮城和也校長は「夏休み前から児童への声掛け事例が起きておりとても心配です。シルバーの方々のパトロールには大変感謝しています」と話していた。



(写真前列右から)下地ヨシ子さん、桑江良次地区長、仲眞節子さん、島袋ルミ子さん、大城勝成さん、砂川幸子さん、内里知子さん(後列右から)宮城和也泡瀬小学校長、高江洲義友さん、喜屋武盛正さん、根間平任さん、大城忠さん、川満三喜男さん、東洋一さん

「下校時安全パトロール」への参加について

毎週水曜日に各中校地区で実施している「下校時安全パトロール」への参加会員が減少している状況にあります。

「下校時安全パトロール」については、センター会員の活動をアピールする重要な取組みとなっていますので多くの会員の参加をお願いします。

小橋川 啓さん 308点で優勝
女子優勝は宮里 ツルさん 285点
健康増進ボウリング大会に21人参加



入賞者

	女子	男子
優勝	宮里 ツル	小橋川 啓
準優勝	新垣 秀子	山根 永延
3位	豊里シゲ子	大城 常英
ラッキー7賞	上原キヨ子	仲里 修
プービー賞	上原キヨ子	上江洲 勝

安慶田中校地区(小橋川啓地区長)は9月6日、コザボウリングセンターで健康増進・親睦ボウリング大会を開催した。大会には21人が参加、小橋川地区長が308点(2ゲーム)の高得点で、女子は宮里ツルさんが285点(同)でそれぞれ優勝した。会員のお孫さん(中学2年生)も特別参加、249点(同)で4位に入りまさに地区親睦大会となった。

安慶田中校地区



熱戦の後はデイゴホテルに場所を移し、表彰式と豪華食事が催された。

地区活動

「秋の大運動会」前に校庭スッキリ！
コザ小学校の草刈ボランティアに15人

コザ中校地区

越来・宮里中校地区



(写真前列右から) 島袋哲行さん、仲宗根京子さん、金城美年子さん、柴村弘子さん、久場キクさん、新本美津枝さん、古謝敏子さん(後列右から) 屋宜盛敏コザ小学校教頭、仲村昌史さん、仲宗根正英さん、松江義男さん、金城泰則さん、仲西勇光さん、稲福具記さん、森竹邦良さん、西平仁コザ中校地区長



コザ小学校(島尻順子校長)で9月20日行われる「秋の大運動会」を前に、毎年恒例となっている草刈ボランティアが5日、コザ中校地区(西平仁地区長)11人と越来・宮里中校地区嘉間良班(新本美津枝班長)4人の合わせて15人が参加して行われた。盆地状の運動場は35度近く気温が上昇、前回熱中症の症状を訴える事例もあつたため、慎重に作業を進めた。屋宜盛敏教頭は「シルバーパワーには本当に頭が下がります」と話していた。



越来・宮里中校地区

越来・宮里中校地区(銘苅朝弘地区長)は9月23日、グラウンドゴルフ大会を美里公園で開催した。秋といえこの日は30度を超す暑さ。参加した13人は汗を拭きながらの熱戦を繰り広げた。
高スコアで見事優勝したのは中島順子さんと、男子は真喜屋実興さん。

親睦ボウリング大会開催

山内中校地区

スポーツの秋を健康増進に繋げませんか。親睦を深めるグラウンドゴルフ大会を開催します。是非ご参加下さい。

入賞者

	女子	男子
優勝	中島 順子	真喜屋実興
準優勝	大盛 春子	大盛 英俊
3位	島袋 房子	桑江 良次

ホールインワン

真喜屋実興(2回)
大盛 英俊
桑江 良次
中島 順子



- 日時: 10月18日(日) 9時集合
- 場所: コザ運動公園 アスレチック広場
- 会費: 不要
- 申込: 10月15日迄 各班長へ

桑江良哲理事長が講釈 「初心者琉歌講座」

「てんさこの花」

てんさこの花や 爪先に染めて

親の寄せ言や 肝に染めれ

ティンサグヌハナヤ チミサチニスミテイ
ウヤヌシグトウヤ チムニスミリ

「国語(日本語)は『あいうえお』の五母音
からなりますが、沖縄方言は『あいう』の三
母音で、『え』は『い』『お』は『う』に移
行します」・・・

琉歌は沖縄の標準語で首里語で詠まれ表記さ
れてきたもの。

桑江良哲理事長は9月2日・9日の二日間、
「シマクトウバに親しみ、沖縄の心を学ぶ」



初心者琉歌講座の
講師として招かれ、
20人の聴講生に琉
歌の基本形式や表
記の方法について
勉強会を行った。
沖縄移住11年の男
性は、「大変解り
易い内容だった。
脳の活性化のため
にも続けて勉強し
ていきたい」と感
想を述べていた。

公園草刈第4グループが新たにスタート リーダーに諸喜田茂一さん



公園草刈第4グループが
9人のメンバーで新たにス
タートした。今回の措置は、
会員の就業機会を増やすワ
クシエアリングの一環として実施したものだ。

「朝のミーティングでは、安全対策、特にネッ
トの安全使用と機械の点検に力点を置いてい
る。併せて小石の飛散による事故防止とメン
バーの健康管理を徹底したい」と

と諸喜田茂一リーダーは話す。



(写真前列右から) 諸喜田茂一リー
ダー、宮里勝子さん、山城竹子さん、
金城泰則さん、(後列右から) 中下
善太郎さん、吉元得一さん、松田辰
亮さん、山田浩さん、宮里宗春さん

今年度初の刈払機事故 車輻窓ガラス破損

今年度4件目の事故が

発生した。刈払機によ
る事故は昨年12月22日
以降9か月ぶりとなる。

* 事故内容: 刈払機に
よる車輛ガラスの破損

* 発生日時: 9月8日
午前9時45分頃

* 発生場所: 沖縄市越來

* 事故発生状況: ブロック壁と接している
高所での刈払機作業中、右側後方で「ボン」という音に振り向くと、隣家前道路に駐車中の小型貨物車のフロントガラスに約1cmのヒビ割れ、運転席側窓ガラス、さらに後部窓ガラスの計3カ所が破損し車内にガラス片が散乱した状態となっていた。

* 事故原因: ブロックで囲まれている中で、作業なので、飛び石による事故は無いだろうとの思い込み、事故防止対策の怠慢が事故原因。



今回の事故を受け9月11日、グループ全員による事故原因の究明と再発防止についてミーティングが行われた。



日本人の死因と要介護原因

日本人の死因		日本人の介護原因
悪性新生物 (がん)	第一位	脳血管疾患 (脳卒中)
心疾患 (心筋梗塞等)	第二位	認知症
肺炎	第三位	高齢者による衰弱 (体力低下)
脳血管疾患 (脳卒中)	第四位	関節疾患 (関節の痛み)
不慮の事故	第五位	骨折・転倒

「老年症候群」＝認知症・転倒・失禁・低栄養等諸症状をいう。

*加齢(老化)による機能低下と時に様々な(慢性・不顕性)疾患の重複が存在することにより、日常生活活動が低下する状態。明確な疾病ではない(「年のせい」とされる)

症状が致命的ではない(「生活上の不具合」とされる)

日常生活への障害が初期には小さい(本人にも自覚がない)

健康講話

「老年症候群」 対処方法(下)

老年症候群に対する運動 身体の筋力トレーニング

腹横筋



腹部引き込み運動

多裂筋



四つ這い保持

腹斜筋群



座位で側方リーチ

健康寿命を伸ばし、自分のことは自分でできる自立した生活を長く保てるよう、自宅で運動を行ってください。

8月10日、徳洲会病院内で行われた知名正史理学療法士の健康講話より

開催日 平成27年10月28日(水)
午前9時～午後4時

場所 シルバーワークプラザ大会議室

参加希望者は10月26日(月)までに事務局へお申し込みください。

「刈払機取扱作業者に対する安全衛生教育」のお知らせ

技術・技能及び安全面の向上を目指す

9月25日付で6人(女性2人・男性4人)が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

新入会員紹介

田中 澄子 (美里中校地区)
佐久本喜美子 (美里中校地区)
安斎 吉勝 (美里中校地区)
外間 善吉 (山内中校地区)
伊礼 良明 (山内中校地区)
上原 伸介 (美東・東中校地区)

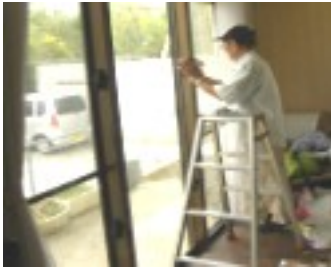
無事故記録

平成27年9月9日
～27年9月25日現在

17日

経験豊富な私たちにお任せください。
真心こめてお手伝いします

屋内外の一般作業



屋内・外
清掃

除草
草刈
伐採



技術を必要とする作業



床・壁
大工工事

ブロック
ペンキぬり
左官

松・黒木
園芸・
剪定



サービス・管理等の作業



福祉・
家事援助
サービス

施設管理
駐車場管理



- 書道
- ゴルフ
- パソコン
- ボウリング
- 手工芸
- 琉舞
- 三線

同好会

《あなたもシルバーで
 生きがいを見つけませんか》
 市内に居住する60歳以上で就業や同好会、
 ボランティア活動を希望する方

編集
諸喜田信敏
東條 正躬
田中 穰
比嘉 操

10月(神無月)、下期がスタート。
 この時期「天高く馬肥ゆる秋」、読
 書の秋等の言葉が浮かびます。
 それぞれの体力に応じた運動、腹
 八分の食欲・味覚を満喫し、素晴ら
 しい芸術に浸るのも結構。
 今月はシルバーセンターの「事業
 普及啓発促進月間」の大イベントが
 行われます。会員一人ひとりにとつ
 ても「実りの秋」としたいものです。

編集後記



10月の予定

- 9日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- 17日(土) 午前8時30分
道路清掃ボランティア
- 20日(火) 午前10時
理事会
- 28日(水) 午前9時
刈払機取扱い作業者
に対する安全衛生教育