

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>  
2月末現在の会員数660人  
(男性381人・女性279人)

## 地区総会開催日程

中校地区	開催日	開催時間
美東・東 中校地区	3月13日(日)	午前10時 ~
コザ 中校地区	3月21日(月)	午前10時 ~
美里 中校地区	3月21日(月)	午後2時 ~
安慶田 中校地区	3月23日(水)	午前10時 ~
山内 中校地区	3月23日(水)	午後2時 ~
越來・宮里 中校地区	3月16日(水)	午後3時 ~



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」には、県警防犯アドバイザー支援要員も応援しています。地域の子どもたちを輪禍、犯罪からしっかり守っています。



各中校地区では、親睦と健康増進のための楽しいスポーツや親睦会、ハイキング等が活発に行われています。

平成27年度の地区総会が3月13日から同23日にかけて、シルバーワークプラザ会議室で左記日程通り開催されます。27年度の活動、決算報告及び28年度の活動計画、予算を決める重要な会議となります。また、役員改選も行われます。全員参加で地区総会を大いに盛り上げて下さい。  
地区会員の皆様のご意見を反映し、新役員のもと活力ある楽しい組織を作っていきますでしょう。

みんなで盛り上げよう地区総会

## シルバー人材センターの理念

**自主** 自分のものとして考え

**共働** 一緒になって働き

**自立** 自分たちの力で育てる

**共助** お互いに助け合う

# 昨年超える6件目の事故 刈払機が車輛直撃

今年度6件目の事故が1月29日に発生した。刈払機による事故で昨年9月、11月に続く3件目の連発事故。又、この事故で昨年度1年間の発生件数5件を上回る事態となった。

今回の事故発生を重視した桑江良哲理事長、島袋哲行副理事長は直ちに事故現場へ駆けつけ現場検証をするとともに、関係者らと緊急ミーティング。2月1日には徳永軍一常務理事と就業グループ全員が一堂に会し事故防止対策、ペナルティ制度の確認などについて話し合った。

\* 事故内容：刈払機飛石による車輛窓ガラス破損。



写真は、事故車輛(上)、現場検証と緊急ミーティング(中)、対策会議(下)

\* 発生日時：平成28年1月29日午前9時頃。  
\* 発生場所：海邦町 臨港道路3号線  
\* 事故発生状況：臨港道路歩道側の除草作業中、「走行中に軽自動貨物車の助手席側窓ガラスが破損された」旨の申告を受ける。刈払機作業中の就業会員は破損事故に気付かなかった。現場には細かいガラス片が散乱し、その場で発生した事故と判断した。

\* 事故原因：防護ネット(約1.8m x 5.1m)2基を連結設置したことで安心していた。作業場所とネットの位置関係に十分な配慮を欠き、慎重な作業体勢の確保が十分でなかった。



## 「ゆんたくまちや」情報

### シニアのための「健康体操講座」が好評

健康体を維持するために無理のない、継続できる体操講座が昨年8月にスタートして以来、参加者の評判は大変上々。「体も気持ちも軽くなります。毎月楽しみにしているんです」と皆勤の参加者の一人は話しにっこり。



講師の嘉陽美沙子さんは、高校の体育教師として長年勤め、現在県内各地でシニア体操を指導している。

この講座は毎月第三火曜日午前10時から参加費無料で開催。興味のある方はご参加下さい。



講座名	曜日	時間	受講料	講座内容
パソコン入門	水曜日	10時~12時	7,800円	初心者向き基本操作 文書作成・インターネット
ワード中級	金曜日	10時~12時	9,000円	表やイラストを挿入した本格的な文書作成 ハガキ作成
エクセル基礎	火曜日	13時~15時	9,000円	基本・表計算等
総合クラス	土曜日	10時~12時	10,200円	ワード・エクセルを中心に希望者 (PC持ち込み可)
DVD作成講座	木曜日	10時~12時	10,200円	デジカメやムービーメーカー、 メディアプレーヤーの活用で 音楽や画像の取り込み、編集・活用を楽しむ
デジカメ&応用	木曜日	13時~15時	10,200円	画像を使った色々な作品作りを通じて、 楽しみながらパソコンのスキルを高める。



「受講しませんが  
第一期(四~六月)  
パソコン講座」



\* テキスト代  
 ・パソコン入門&中級ワード・・・2,160円  
 ・エクセル・・・・・・・・・・1,296円  
 ・デジカメ・・・・・・・・・・500円  
 \* 材料費  
 ・用紙、印刷代として・・・300円~500円

定員・・・各講座17名  
 (先着順/切り)  
 申込・・・3月7日(月)~11日(金)  
 午後1時~4時  
 地域、年齢は問いません。  
 (駐車場完備)

お申込・お問い合わせ  
 (公社)沖縄市シルバー人材センター  
 〒904-2155 沖縄市美原3-1-1  
 Tel 929-1361

期 4月~6月  
 期 7月~9月  
 期 10月~12月  
 期 1月~3月

初心者に優しい講師が  
 皆様をお待ちしています。

店内には色々な手づくりの作品が陳列されている。  
 一度足を運んでみては...びっくりポン



室内ソックス作り講習会が2月22日、外部講師の喜瀬悦子さんを招いて開催された。参加者は会員、一般の方々11人。出来上がった作品に皆さん満足顔。

「室内ソックス作り」にも11人

地区活動

山内中校地区

第24回おきなわマラソン」ボランティアで参加

17人が清掃ボランティアで汗

1万3608人が思い思いの目標に向かって健脚を競う第24回「2016おきなわマラソン」が青空の広がる2月21日、県総合運動公園を発着点に開催された。この大会に山内中校地区(唐眞辰夫地区長)の会員17人が清掃ボランティアとして参加した。正午に山内中学校前に集合したメンバーは、ランナーに声援を送りながら嘉手納基地第5ゲートへ。マラソンの制限時間が過ぎた午後1時過ぎからチリ拾いを行った。



今年で11年目を迎えた山内中校地区のボランティア活動に参加した17人(上)と選手通過後の町並みを丁寧にチリ拾いを行う会員は久しぶりに見せた青空の下、心地よい汗を流した。(下)



交通整理でボランティア 美東・東中校地区 大城勝成さん



大城勝成さんは泡瀬小学校安全委員に委嘱されている関係で、市交通安全推進委員会から要請を受け、「おきなわマラソン」の交通整理班として午前9時から午後2時までコリンザの前でボランティア活動を行った。

第11回 理事会

配分金、就業延人員 ほぼ前年並み

第11回理事会が2月23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、男性1人が承認され、その結果2月23日現在の会員数は660人(女性279人・男性381人となった。尚、1月退会者は2名。平成28年1月実績では、会員数659人で31人の減(5%)、就業実人員386人で40人の減(10%)、就業延人員4081人、配分金約1892万円はほぼ昨年並み、契約金額は約2339万円で約250万円の減(10%)となった。(いずれも対前年同月比) 最後に当面の日程が確認された。

# 「きっと出会える人・夢・愛 シルバー会員が



中城湾港新港地区就業グループ（金城武夫リーダー）は、第24回「2016おきなわマラソン」開催日前日の20日、コースになっている同地区内の清掃ボランティアを実施した。この朝、前日からの雨が上がりながら実施が懸念されたが、集合時間の8時になって天候も回復、金城リーダーを中心に参加した8人とミーティングで清掃段取りを決め、広い地区内の清掃活動に出発した。

## 就業グループ8人も開催前清掃



参加した就業グループの8人は、それぞれの持ち場を確認後、清掃活動に入った。



## わった～同好会

ボウリング同好会（山田浩会長）は恒例の新春ボウリング大会を1月31日、ドラゴンボウリングセンターで開催した。優勝は渡久地悦子さん（600点）、男子は森松長健さん（566点）。今大会には新垣秀子さんのお孫さんが特別参加、優勝スコアを越える608点をマーク、特別賞に輝いた。

大会には16人が参加、日頃の練習の成果を存分に発揮して心地よい汗を流した。ゲーム終了後は場所をかえ、表彰式を兼ねてカラオケ大会でも喉を競い合った。

## 渡久地悦子さんと森松長健さんが優勝 新春ボウリング大会

### 入賞者

	女子	男子
優勝	渡久地 悦子	森松 長健
準優勝	中地 初枝	-
3位	-	岸 博美
10位	新垣 秀子	-
ラッキー7賞	-	島袋 政夫
ブービー賞	-	義元 得一



608点の高スコアで特別賞を獲得した新垣由依さん



山田会長から優勝トロフィーを授与され笑顔の渡久地悦子さん

# 就業現場めぐり

## 「市役所駐車場」 就業グループ



(写真右から)坂中重己さん、濱口廣幸さん、濱田麟太郎リーダー、座間味宗英さん、山城正幸さん



「市役所・市民駐車場」就業グループ(濱田麟太郎リーダー)は5人。一日2人が8時から午後5時まで就業します。確定申告時期の開始と最終の3日間は3人体制で万全を期す。朝は、7時30分から駐車場内の清掃、同50分から朝礼を行い連絡事項を確認後、「幸福にこだまする五つの心」を唱和し、一日がスタートする。  
「歩行者の安全と来訪者が気持ちよく利用できるように、明るい笑顔での対応を心掛けています」と濱田麟太郎リーダー以下全員が口をそろえて話していた。



丁寧に明るく笑顔で来訪者を案内する山城正幸さん(上)と座間味宗英さん

幸福にこだまする  
五つの心  
「ハイ」と言う  
素直な心  
「すみません」と言う  
反省の心  
「おかげさまで」と言う  
謙虚な心  
「させて頂きます」と言う  
奉仕の心  
「有難うございます」と言う  
感謝の心

「見逃すなヒヤリで済んだあの経験」  
全国統一スローガン

「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  
開催日 平成28年3月30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3月28日(月)までに事務局へお申し込みください。  
参加人数によっては翌月に繰越しとなる場合があります。予めご了承ください。

新入会員紹介  
2月23日付で男性1人が新会員として入会しました。  
地区の皆さんよろしく。  
仲村 進 (美里中校地区)

### 大腸がんで見られる症状

- 1 出血（鮮血・下血）
- 2 便秘 最近突然便が出にくくなった。
- 3 便の狭小化 最近便が細くなってきた。
- 4 下痢
- 5 大腸閉塞
- 6 痛み
- 7 腹部のしこり



池原 康一  
中部徳洲会病院  
乳腺・一般外科  
部長

### 大腸がんの危険因子

- 1 食事
  - 赤身のお肉
  - アルコール
  - 高脂肪食
  - 野菜の摂取はがんになりにくくする。
- 2 運動不足
- 3 喫煙
- 4 家族歴

### 大腸がんの検査は？

- 1 便潜血
  - 一般の集団検診で行っています。
  - (化学法37~74%、免疫法67%~91%)
- 2 大腸バリウム検査
- 3 大腸カメラ
  - (人間ドックでの大腸発見率は約1%)
  - 病理組織検査
- 4 血液検査
  - 腫瘍マーカー（CEAなど）

### 我が国のがんの状況

年間約30万人の死者  
 年間約60万人が発病  
 家族・親族にがん患者がいない家族はほとんど無いという状況  
 国民の半数が人生で一度はがんになり、3分の1ががんで死ぬ現実



## 健康講話

早期発見で「大腸がん」は完治  
 60代から70代がピーク

「大腸カメラ」を受けましょう

「大腸がん」は、早期であればほぼ100%近く完治しますが、一般的には自覚症状がありません。従って無症状の時期に発見することが重要となります。

つまり、まずは早期発見のために定期的な検査（便潜血検査や大腸内視鏡検査）を受けることが重要です。

「大腸がん」リスクが高くなる年齢は、50代から多く見られ60代から70代でピークになります。

「ひやりとしたあの体験を今活かせ」

（沖縄市SCスローガン）

毎週月・水曜日  
 午前10時～午後4時  
 シルバーワークプラザ会員研修室  
 お気軽にご相談ください。

### 就業相談日のお知らせ

平成28年度（平成28年4月1日～平成29年3月31日）の会員登録更新の時期が参りました。会費3000円を期限内に納入し、登録手続きをして頂きますようご案内申し上げます。

・会費納入期限 平成28年3月31日

平成28年度正会員  
 登録手続きの御案内

無事故記録

平成28年1月30日  
 ～28年2月25日現在

27日

事務局だより

# 仲間を募集しています！

もっと  
**仕事**を!!

もっと  
**仲間**を!!

もっと  
**生きがい**を!!

## 60才からの 「もっと」を



# 大応援する。

公益社団法人

## 沖縄市シルバー人材センター

約700名の会員が、就業や社会奉仕活動等でごんばっています。

# ひゃみかち!!

●お問い合わせください。

## 電話 (098) 929-1361

編集

諸喜田信敏  
東條 正躬  
田中 穰  
比嘉 操

1月に沖縄全県下に出されたインフルエンザ注意報、未だ沈静化には至っていないようです。季節の変わり目、体調管理は大丈夫ですか！  
3月は年度末で会社や学校は一つの節目を迎えます。新年度に向けた新しい計画・目標をしっかりと議論する場として各地区で総会が開催されます。全員参加で大いに盛り上げましょう。

編集後記



3月の予定

10日(木) 午前10時  
新会員入会説明会  
22日(火) 午前10時  
理事会  
30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