

シンボルマード

===マルカんプこく

《発行所》 公益社団法人 沖縄市シルバー人材センタ

〒904-2155 沖縄十美原 3丁目 1番1号 電話番号 (098) **929-1361**

http://www.okinawasisi.com **8月末現在の会員数625人** (男性356人・女性269人)

10月は「シルバー人材センター事業 普及啓発促進月間」



施。地域に根ざすシルバー事業の拡大を図ります。ピールするとともに、交流を深めるための普及啓発活動を役職員の意識高揚はじめ、地域社会へセンター事業を広くこの月間を通してセンターの果たす役割を再確認し、会員10月はシルバー人材センターの「普及啓発促進月間」です。

◎ センター独自の取り組み

- ① 独居高齢者宅清掃ボランティア
- ②「シルバーの日」清掃ボランティア

10月15日 (土)

③「古土再生」講習会

【調整中】

④ 普及啓発月間フェア

【於 市役所1Fロビー】 10月24日(月)~27日(木)

◎ 県シルバー人材センター連合

会員経験交流大会

【於 浦添市てだこホール】

(子育て応援フェア) 10月22日(土)

◎関係団体への参加

第32回 沖縄市福祉まつり 【放

【於 美里近隣公園】

10月15日(土)~16日(日)

月間中の取組で

委員長

委 員

//

//

総務委員会

氏

上原秀雄

高良憲光

崎濱和秀

浜比嘉宗明

仲宗根正史

名

4人の減(▲6%)、配分金約2084万円で約

万円の減(▲4%)、契約金額約2574万円

(**▲**1%) となった。

(の減(▲6%)、就業延人員4308人で27

約19万円の減

いずれも対前年同月比

最後に当面の日程が確認された。

備考

理 事

//

//

担当職員

で16人の滅(▲3%)、就業実人員382人で23

成28年7月の主な実績では、会員数621人

いては、原案通り承認された。

議案第2号「専門委員会委員の承認」につ

理事会 第6回

強 化図る

シルバーワークプラ

ザ会議室で開催された。 第4回理事会が8月23日、

男性356人)となった。尚、7月の退会者は6 月23日現在の会員数は625人(女性269人・ 男性2人・女性2人)が承認され、その結果8 議案第1号「正会員の入会」については、

就業拡大委員会

	氏 名	備考
委員長	徳永軍一	理 事
委 員	東條正躬	"
"	塩川初江	"
"	兼久久枝	"
	森竹邦良	担当職員

安全 · 適正就業委員会

	氏 名	備考
委員長	島袋哲行	理事
委 員	儀間泰夫	"
"	玉城テル子	"
//	古謝博子	"
11	高吉満弘	会員

就業審查委員会

氏 名	備考
徳永軍一	理 事(就業拡大委員)
島袋哲行	安全 • 適正就業委員長
嘉川宗義	職群班長(管理群班)
金城潔	職員
	徳永軍一 島袋哲行 嘉川宗義

新里健係長らとの懇談の中で、階段と 床の色を変えてたり、クーラー、扇風機 の増設など高齢者のための環境改善、安 全面に最大限配慮して頂いていることに 対し、又吉副理事長は感謝の気持ちを伝 えた。 (写真上)



えた。また、業務第一課リサ 等の解体作業を行っている。 別作業、ベット、椅子、ソファー センターへの安全面の種々の が交替で就業、ビンや缶の分 配慮に対し感謝の意を伝えた。 イクルセンターを表敬訪問、 共に健康第一、安全第一を訴 を訪問し、会員を激励すると この就業現場には現在62 「倉浜衛生施設組合」就 (小橋川洋一リーダー)



「健康管理は就業前日の体調管理が大切。また、安全 面では仲間同士の連携プレーも大切、無事故記録を意 識していこう」と副理事長は話す。安全担当の上江洲 勝さんは「熱中症にはくれぐれも注意」をと促す。 (写真上、左)

吉副理事長が現場訪問 **虐浜」で健康第** 、安全第一を訴える 激励

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
ワードで画像を 楽しむ	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。



川期 講座」 世 月 か



• 2, 160円 • 1, 296円 • 500円

• 用紙、印刷代 300円~500円

• 各講座 17名 定員・ (先着順×切り) 申込・・9月12日 (月) ~16日 (金) 午後1時~4時 年齢は問いません。 地域、

ていこう」と激励

暑さに気を緩めることなく事故ゼロを目指

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3-1-1 929 - 136

I期 4月~6月 Ⅱ期 7月~9月 Ⅲ期 10月~12月 IV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。

認識が強くなっ 呼びかけた。 う」と協力を 思われる。 続けている。 を全員で伸ば 後もこの記録 事故に対する 後は無事故を センターは5 全担当は していきましょ ているものと 月13日の事故 一人ひとりの 上江洲勝安 発生、内6件が刈払機による事故であった。 導員は「作業前の安全・危険予知を全員で確 8月22日、倉敷ダム現場で行われた。 認する事、その繰り返しが大切。 月で連合全体では、残念ながら11件の事故が 連合の照屋栄安全・適正就業パトロー 連合との合同安全・適正就業パト 連合と合同安全パトロール実施 また7月単 $\dot{\Box}$ ル

が

作業前の安全・危険予知の確認を

男子は島袋政夫さん

取組みとなっていまロール」についてはへの参加会員が減少毎週水曜日に各中校

る状況にあります ている

-ルする重要な-校時安全パトロール」

◎下校時安全パトロー

、の参加について

仲西トキさんが優勝

グラウンドゴルフ大会に31人参加

地区

さんと男子では島袋政夫さん。 7月31日、 大会を黒潮公園で開催した。 く心配されたが、 美東・東中校地区 (桑江良次地区長)

・一を楽しんだ。優勝したのは仲西トキ 今年度第1回グラウンドゴルフ 31人の参加者は元気に 空模様があや



参加者は14人。

入 賞 者

	女 子	男 子
優 勝	仲西 トキ	島袋 政夫
準優勝	浦崎 武子	中下善太郎
3 位	當真千恵子	根間 平任
ラッキー7賞	田中キヨ	村田 正義
ブービー賞	金城 京子	當眞 嗣八
当日賞	古謝 博子	_

『田茂一さん256点で優勝 子は金城キョさん 1 ~健康増進ボウリング大会開催~



入 者 賞

		女 子	男 子
優	勝	金城キヨ	諸喜田茂一
準優	逐勝	渡久地悦子	喜屋武正功
3	位	山入端房代	小橋川洋一
ブービ	一賞	山入端房代	仲田 仙松



キヨさん(写真左) 真石)と女子優勝の金城 優勝した諸喜田茂一さ 写

は金城キヨさんが186点でそれぞれ優勝し 諸喜田茂一さんが256点で、また女子で んの華麗なフォーム

安 慶 田 中 校 地 区

ウルでボウリング大会を開催した。 康増進と親睦を深めようと8月7日**、** 安慶田中校地区 (小橋川洋一地区長) コザボ は健

納めして、より健やかな心身の向上 書大会」で新垣トミ子さんが「推薦」 と書の道の発展を祈念する大会。 子さんが「特選」入賞の他、 た全員が入賞という快挙を成し遂げ 、特別賞)入賞を果たした。 た弘法大師奉賛 書道同好会のメンバー7: この催しは、 高野山に作品をお 「第51回 高野· 人が出展 洞奥礼 応募し 山競

(写真前列右から) 大泊春枝さん、大盛春子さん、洞奥

新垣トミ子さんの書 」入賞の



春枝 邦良 小橋川洋一

礼子さん、新垣トミ子さん(後列右から)森竹邦良さん、

新垣トミ子

礼子

春子

石川静子さん、小橋川洋一さん、桑江春山講師

洞奥

大盛

大泊

森竹

推薦 (特別賞)

選

作

作

作

特

秀

秀 優

多くの参加をお待ちし

準特選

洞奥礼子さんの書

同好



残波ホテルにて豪華食事 次回はピクニックを兼 時 9月25日 (日) 所残波ホテル

でる。16人の参加者は、心地よたが、時折り吹く涼風が頬を撫 い汗を流し楽しいひと時を過べ は朝から強い日差しが照りつけ 美里公園で開催された。この日 Gゴルフ同好会(宮里政助会 8月度定例会が8月14日、 加

全島エイサー」

壁面緑化パネルの花の植え替え作業

コザ運動公園で開催される夏の最

われた。この作業には、

草刈 G

リーダーら)延べ40人が参加、

連日の猛

ザ運動公園壁面緑化パネル植え替え



暑の中での作業となった。 には見事な壁面緑化パネルが、 全島エイサーが開催される8月27·28日 来場者の目



専用鉢を壁面パネルに設 置する会員(写真上)。

全島エイサーの日程に合 わせたように百日草は見事 な花を開いてくれました。 (写真右)



延べ40人の会員がカセッ

ト式専用鉢に百日草の苗を一 本一本植え付けた総数は26 68鉢。木陰の下での作業で も大汗タラタラ状態での作業

となった。 (写真上)

事 故 記

平成28年5月14



参加人数によっては翌月に繰越しとなる 参加希望者は9月26日(月) 事務局へお申し込みください。 場合があります。 無 予めで了承ください。

場

シルバーワークプラザ大会議室

までに

開催日

平成28年9月28日 (水) 午前9時~午後4時

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

2人) が新会員として入会しました。 地区の皆さんよろしく。 8月23日付で4人(女性2人・男性 新入会員紹 (美里中校地区) (美東・東中校地区) 美東・東中校地区) 山内中校地区

を抱え、あごを胸に座った姿勢からひざ

てコロンコロンと前

下腿三頭筋(アキレス腱)

です)にう可能で がっぱるように押す。 手でひじを身体の方に 片手を横に向け反対の

に向け、そのまま前へ押手のひらをぐるりと外側

両手を組んで水平にし、

ストレッチ

講健 話康

ます。 です。 増加、 の低下の悪循環となります。 がり易く、 高齢者 関節内の炎症、 そのため転倒を予防する事が重要 筋力がおちると、関節への負担が (65歳以上) 寝たきりの原因の一つになり 動作の制限、 の転倒は骨折に繋

ではどのような運動を行えばよいか? る

も効果的。 ともよい。 1 約40分のウォーキングを週3回行うこ 2 体 幹 • 両手足のストレッチ

トレーニングのコツは

少しずつ行う 準備運動、 ・悪い痛みと良い痛みを把握す 整理運動をお忘れなく 継続する 定期的



仰向けに寝て、片方のひざを持

ち胸に引き寄せる。 反対の脚も同様に。

し上げるようにする。両手を合わせて上へ押 後ろの方に押すように

ゆっくり前に倒すま先を握って上体を

足の裏を合わせ、



を組み、ひじの上に置い図のように頭の後ろで手 た手を横に引っ張る。



会員の広場

//

イラスト製作は新田宗明さん(美里中校地区)

徳州会病院内で行われた新城かな子講話より

怖い話等お待ちしています。 体験談・漫画・私の武勇伝・ ンター及び『ゆんたくまちや』 琉歌 の投稿お待ちしています 柳・俳句・詩・ "でい 短歌・コラム

また、

当セ

面白い話

応募に際しては実名でお願い で要望も是非お寄せ下さい ペンネームでの掲載は自由です <u>の</u> します。

シルバーワー 月 、相談日のお知らせ にご相談ください 10 時~午後4 クプラザ会員研修 B

就 B を 提 出 ょ

に提出願います。 就業日報は、 作業が終わり次第、 事務局

提出するようにして下さい 月末まで作業した人は、 翌月の

度確認願います。 会員番号の誤記入が無いように、 もう

60歳! 人生これから! ませんか? 1週間に2・3日

「この歳で働ける!仲間が出来た! 孫に小遣いをあげられた! | 年をと ると実感も時間もユッタリと訪れま す。60歳以上、沖縄市在住で健康 で働く意欲のある方ならどなたでも 歓迎。安全で簡単、軽易な仕事が待つ ています。ぜひお話を聞きに来てく ださい。

毎日なにも することがない 退屈だ!

でも、 きつい仕事は ムリ!





現在のシルバーでの主な仕事

- ・軽い労働
- ・家内外の掃除、片付け
- 草刈り、植木の手入れ

体をはぐすも良し、家族団らんで楽

しいひと時を過ごすのも良し。

くれた己の体を優しくいたわって

例年にない厳しい夏の暑さに耐え

- 大工仕事、他
- 一般

- ・電話受け付け
- ・パソコン、スマホ講師

働けたらいいのに!

- ・宛名、賞状書き
- 訪問介護
- その他いろいろ



編

集

比田東上嘉中條原

操穣正秀躬雄

趣味を楽しむも良し、、軽い運動で は終わったという一抹の寂しさを覚 9月に入り朝晩の涼風が心地よい。

島エイサーが幕を閉じれば沖縄の夏立秋が過ぎお盆行事も終わり、全



集

後

記



9月の予定

20 理 (水) 生 刈払機取扱い作業者28日(水)午前9時~ 3日(火)午前10時新会員入会説明会

に対する安全衛生教育