

シルバー人材センター



シンボリックマーク

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

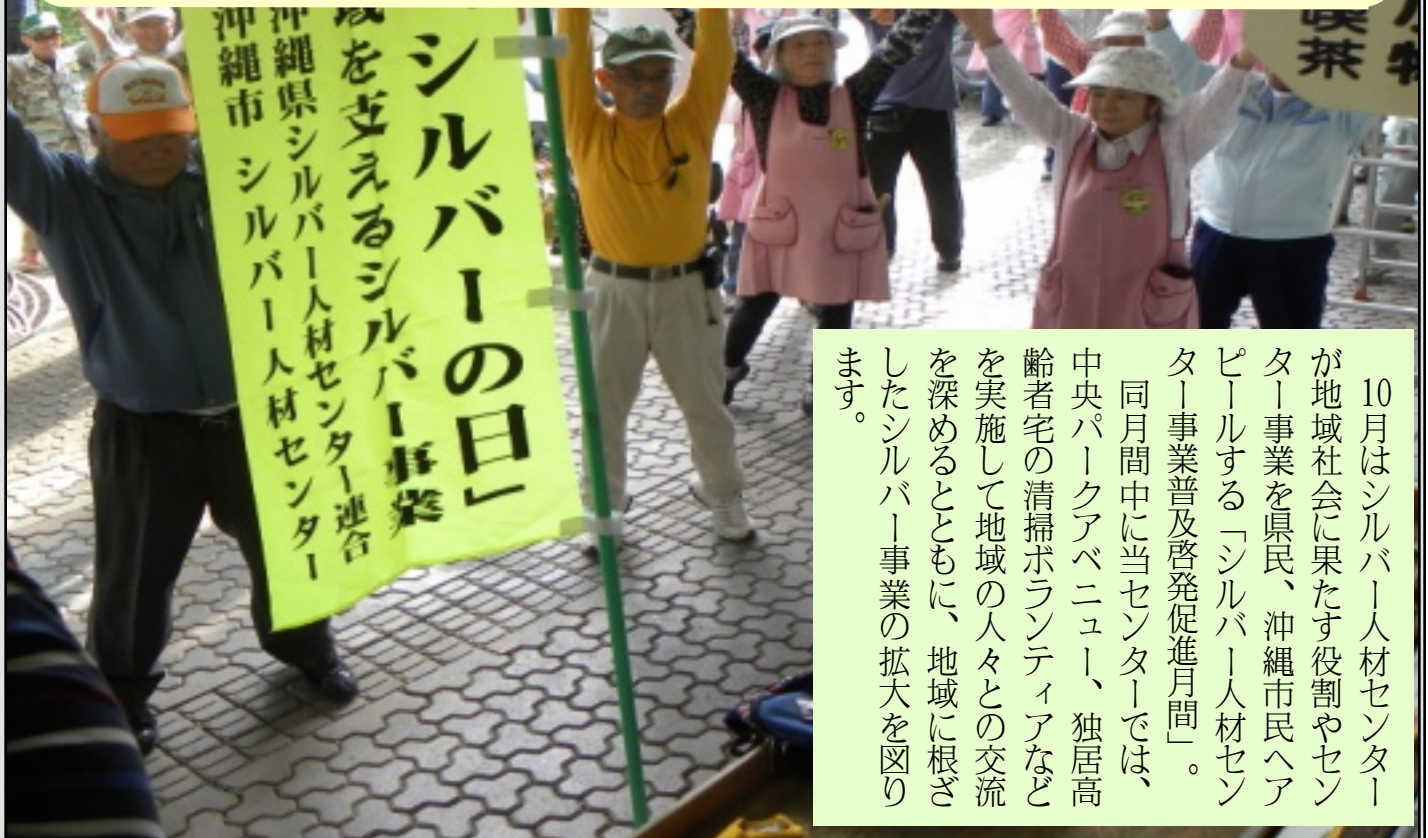
http://www.okinawasisi.com

9月末現在の会員数626人

(男性358人・女性268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】

- ① 独居高齢者宅清掃 10月(現在調整中) 【福祉・家事班、草刈班】
- ② 「シルバーの日」 10月15日(土) 午前8時30分 ゆんたくまちや前集合
【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】
- ◎ 多くの参加をお願いします
- ③ 「古土再生」講習会 10月19日(水) 午後1時30分～3時 南桃原自治会
- ④ 普及啓発月間フェア 10月25日(火)～27日(木) 【市役所1Fロビー】

【(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22日(土) 12時～16時 【てだこホール】

【関係団体等への参加】

- ◎ 第33回 沖縄市福祉まつり 10月15日(土)～16日(日) 【美里近隣公園】

エイサーまつり会場を清掃 68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」。今年で61回目を迎え、8月27、28両日のまつり会場には過去2番目に多い32万5千人余の市、内外からの家族連れや観光客でにぎわった。まつり翌日の29日、会場となった市コザ運動公園で当センター草刈清掃班を中心に会員総勢68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、奥間政和沖縄市役所文化芸能課エイサー振興係長が「毎年このような形でシルバーの皆さんにご協力いただき大変ありがたい」との感謝の弁のあと、グループごとに各持ち場に入り清掃作業がスタート。この日は朝から強い陽射しに見舞われ、各会員は汗だくで奮闘、約1時間半にわたり清掃作業が行われ、公園内はすっかりきれいに甦った。



エイサーまつり会場の清掃終了後、草刈班や地区会員約60人が、二日間にあわせた行われた「打ち上げ花火」の際落下した花火玉破片の回収作業を市からの委託事業として行った。約一時間でチリ袋3個分を拾い集め住民からは「ごころうさま」の言葉もいただいた。

花火玉破片も回収 周辺住宅街



第7回
理事会

契約金額・配分金
ほぼ横ばい 8月実績

第7回理事会在が9月20日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

報告第1号「理事長職務執行状況報告」

報告第2号「副理事長職務執行状況報告」

は、それぞれ平成28年4月～8月の職務執行状況が報告された。

議案第1号「正会員の入会」については、6人(男性5人・女性1人)が承認され、その結果9月20日現在の会員数は626人(女性268人・男性358人)となった。尚、8月の退会者は5人。

平成28年8月の主な実績では、会員数620人で24人の減(▲4%)、就業実人員378人で19人の減(▲5%)、就業延人員4330人で155人の減(▲4%)、配分金約2080万円で約44万円の減(▲2%)、契約金額約2558万円で約2万円の減(▲0.1%)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。

土作りと草花植付け講座

- ・日時 10月19日(水) 午後1時30分～
- ・場所 南桃原自治会
- ・受講料 無料
- ・定員 20名 完成品はお持ち帰り

安全・適正就業委員会

平成28年度第2回「安全・適正就業委員会」が9月8日、シルバーワークプラザ会員研修室で開催された。

「28年度安全・適正就業推進強化月間」の実施で、安全・適正就業への意識は高められたとし、引き続き下期は管理教育の実施や刈



委員会出席の高吉満弘委員、儀間泰夫委員、島袋哲行委員長、上江洲勝安全担当、玉城テル子委員、古謝博子委員(写真右から)

払機取り扱作業者に対する安全・衛生教育、安全・適正就業に係る研修会、高齢者交通安全講習などについて討議。また、定期的な健康診断の奨励や高齢者向け健康講話の実施、就業現場リーダーによる健康管理の喚起等、会員の健康管理面にも力点を置いた内容が話し合われた。

2 委員会が初会合

総務委員会

第3回「総務委員会」が9月15日、シルバーワークプラザ執務室で開催された。

10月の「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」の取組みについて日程、内容の確認を行った。特にセンター独自の取組みで、市役所1Fで25～27日に開催するセンター事業の「普及・啓発フェア」では、シルバー人材センターの仕組みや就業内容、ボランティア活動、手工芸同好会等のパネル41枚を展示する事を確認。手工芸同好会は作品展示や実演等も行う。その他、入会相談コーナー、熊本県被災地支援の募金箱の設置等について意見交換が行われた。



委員会出席の高良憲光委員、崎濱和秀委員、森竹邦良サポーター事業担当、仲宗根正史事務局員、上原秀雄委員長、浜比嘉宗明委員(写真右から)

業の「普及・啓発フェア」では、シルバー人材センターの仕組みや就業内容、ボランティア活動、手工芸同好会等のパネル41枚を展示する事を確認。手工芸同好会は作品展示や実演等も行う。その他、入会相談コーナー、熊本県被災地支援の募金箱の設置等について意見交換が行われた。

地区活動

コザ中学校地区

嘉間良班(越来・宮里校地区)

コザ小 草刈ボランティアに19人

コザ小学校(島尻順子校長)で9月18日行われた「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3日、コザ中学校地区(上里謙信地区長)と越来・宮里中学校地区嘉間良班(新本美津枝班長)併せて19人が参加して実施された。島尻校長は「毎年多くのシルバーの方々に協力頂き大変有難い」と感謝していた。



(写真前列右から) マツダウチ ビクトリアさん、佐久田清子さん、新本美津枝班長、仲宗根京子さん、松田キヨ子さん、古謝敏子さん、仲榎英子さん、久場キクさん、(後列右から) 島尻順子コザ小学校長、島袋哲行さん、仲間郁江さん、西平仁さん、松江義男さん、稲福具記さん、仲西勇光さん、上里謙信地区長、牛道敏行さん、森竹邦良さん、比屋根正一さん



美東・東中校地区

泡瀬小の教材用畑開墾に15人

美東・東中校地区(桑江良次地区長)は毎年、地区内小学校の草刈、清掃ボランティアに積極的に参加し、PTAの方々からも大変喜ばれている。4日朝9時に集合した参加者15人はPTAと合同で泡瀬小学校(宮城和也校長)の草刈作業と教材用に使用する畑の開墾を行った。男性はスコップ、女性は鎌を手に草刈と、畑の土作りに汗を流した。「9月18日の運動会を前に校内はきれいに仕上がりました。ボランティア参加の皆さんには大変感謝しています」と宮城校長は話していた。



(写真前列右から) 古謝博子さん、桑江良次地区長、玉城テル子さん、宮城和也泡瀬小学校長、(後列右から) 高江洲義友さん、金城京子さん、桑江良哲理事長、漢那礼子さん、大城勝成さん、田中キヨさん、大城忠さん、小底君子さん、高江洲秀正さん、喜屋武盛正さん



美里中校地区

**嶋袋武志さんが296点で優勝
女子は浦崎武子さん
ボウリング大会**

美里中校地区（山田浩地区長）は8月27日、ドラゴンボウリングセンターで、健康増進と親睦を兼ねたボウリング大会を開催した。大会には16人が参加、嶋袋武志さんが296点の最高得点をマーク、女子では浦崎武子さんが146点でそれぞれ優勝した。



入賞者

	男子	女子
優勝	嶋袋 武志	浦崎 武子
準優勝	島田 時夫	—
3位	照屋 勇	—
ラッキー7賞	稲嶺 盛正	—
ブービー賞	宮城 正勝	—

グラウンドゴルフ大会開催

・日時：10月30日（日）
・集合：8時30分
・場所：美里公園
・会費：500円
・申込：10月25日（火）迄
各班長へ

越来・宮里中校地区

防災月間に地震・津波を体験
市防災研修センターで7人が研修



実際に揺れる地震体験機で恐怖を体験の参加者

普段からの備えが大切と話す新垣博也講師（消防署職員）



9月は防災月間。防災の認識を高めようと、越来・宮里中校地区（銘苅朝弘地区長）は9月17日、市消防本部で研修会を開催した。「東海岸に面する沖縄市は地震・津波の影響を大きく受けやすい」との新垣博也講師の説明に、7人の参加者は真剣に耳を傾けていた。



最大27mの大海津波を想定し、足元の防災マップで、避難先や方法を確認。車は使わない、「遠く」より「高く」に7人は納得顔。

グラウンドゴルフ大会開催

・日時：10月29日（土）
・集合：8時45分集合
・場所：美里公園
・会費：300円
・申込：10月22日（土）迄
各班長へ



“体にやさしい”ヘルシークッキング講習会が9月16日、ゆんたくまちやで開催された。講師は、食育アドバイザーで沖縄市食生活改善推進協議会会長等を務めた眞喜志末子さん。今日の献立は、“枝豆おむすび、さやいんげんの鶏ミンチロール、ごろごろサラダ”等6種類。参加者12人は料理作りを楽しみ試食会を満喫した。

ヘルシークッキング
料理講習会開催

「ゆんたくまちや」情報



美東・東中校地区

親睦ボウリング大会開催

- ・日時：10月30日(日)
9時半スタート
- ・場所：ドラゴンボウル
- ・会費：1,000円
- ・申込：10月25日(火)迄
各班長へ



山内中校地区

グラウンドゴルフ大会開催

- ・日時：10月23日(日)
9時半スタート
- ・場所：コザ運動公園
アスレチック広場
- ・会費：不要
- ・申込：大会当日で可
貸与クラブもあり

無事故記録

平成28年5月14日
～28年9月20日現在

130日

新入会員紹介

9月20日付で6人(女性1人・男性5人)が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

新城	定子	(山内中校地区)
城間	英一	(美里中校地区)
平良	敬	(安慶田中校地区)
福島	守宏	(安慶田中校地区)
山城	達雄	(越來・宮里中校地区)
上間	恵	(越來・宮里中校地区)

「刈払機取扱作業員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10月26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24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。

「全国統一スローガン」

「見逃すなヒヤリで済んだあの経験」

健康
講話ケガをしない身体を作ろう！
転倒予防③

加齢による筋力低下、聴力・視力などの感覚器の低下、精神安定剤や睡眠薬など、薬が管理できずにはいつとフラフラする、杖などの補助具を使用しない、住環境が転倒しやすい環境である等が一般的な高齢者の転倒原因です。

高齢者にとっての転倒は死活問題です。転倒を機に人生が変わることのないよう、日ごろから転倒予防に対する知識が大切です。



下肢伸展挙上運動

(腹筋・股・膝)

- ・伸ばした足の方を20cmほど上げる
- ・つま先は手前に返す



腹筋運動

- (頭を持ち上げるだけでも良い)
- ・両手を前方に伸ばしながら上体を起こす。
- ・再びゆっくり上体を倒して仰向けになり両足を持ち上げる。そのまま足を曲げたり伸ばしたりする。



四つ這い運動(背筋・殿筋)

- ・四つんばいになり、片方の足を伸ばして水平まで持ち上げる。余力があったら勢いをつけずに足を振り上げる動作をする。四つんばいに戻ってもう片方の足も同じように5～10回くり返す。

腹筋・股関節屈筋運動

お尻上げ運動(背筋・殿筋)

- ・寝たまま両膝を曲げて両手は自然に開き、手のひらを下にして床をしっかり押さえる
- ・ゆっくりお尻を持ち上げて、お腹に力を入れて5つ数える。この時無理に腰をそらさないように気をつける。お尻を下して5～10回くり返す。

- ・つま先立ち運動(下腿三頭筋(ふくらはぎ)、足首の筋肉強化)



- ・腿上げ運動(腿上げと同時に体を少し後方へ傾ける。後ろに倒れないように注意！)



- ・横・後ろ上げ運動(股間周囲、お尻まわりの筋肉強化)



徳州会病院内で行われた新城かな子講話より

イラスト製作は新田宗明さん(美里中校地区)

事務局だより

就業相談日のお知らせ

毎週月・水曜日

午前10時～午後4時

シルバーワークフラザ会員研修室

お気軽にご相談ください。

▼配分金支払明細書の
受け取りについて

毎月20日(20日が休日の場合は前日)は、配分金支払日となっています。配分金明細書は事務局に準備していますので、必ず受け取ってください。

会員の広場 “でいび”

への投稿お待ちしております

琉歌・川柳・俳句・詩・短歌・コラム・体験談・漫画・私の武勇伝・面白い話・怖い話等お待ちしております。また、当センター及び『ゆんたくまちや』への御意見、ご要望も是非お寄せ下さい。

匿名、ペンネームでの掲載は自由ですが、応募に際しては実名でお願いします。

60歳! 人生これから!

シルバー人材センターへ 入会しませんか?

1週間に**2・3日**
働けたらいいのに!

「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ツタリと訪れます。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、軽易な仕事があります。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
- 大工仕事、他
- 一般
- 電話受け付け
- パソコン、スマホ講師
- 宛名、賞状書き
- 訪問介護
- その他いろいろ



10月の予定

7日(金) 午前10時
新会員入会説明会
21日(金) 午前10時
理事会
26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

編集後記



「生きて来たと言うことは、世の中に借りを作った事 生き続けると言うことは、その借りを返す時間である事」。現在104歳で東京・聖路加病院で末期の患者を診ている日野原重明先生の言葉です。

シルバーの会員も元気で働き続けることが出来るのも周囲の助けがあつてこそ。そのほんの一つのお返しが「ボランティア活動」では・・・。
10月は「センター事業普及啓発促進月間」。元気な方は全員集合!

編集

上原 秀雄
東條 正躬
田中 穰
比嘉 操