

シルバー人材センター



シンボルマーク

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>
7月末現在の会員数607人
(男性358人・女性249人)

自己管理を徹底 「事故ゼロ」 実現を！
安全・適正就業推進大会 開催

沖縄市シルバー会員の健康と安全を守るため、平成29年度「安全・適正就業推進大会」が7月5日、沖縄市農民研修センターで開催された。

28年度は派遣6件を含めて11件の事故（物損8件・傷害3件）が発生、年初の目標「事故ゼロ」は実現しなかった。参加者は118人（昨年は143人）。

大会は高吉満弘さんの司会進行で始まり、理事長の挨拶、島袋哲行安全・適正就業委員長の話が続いた。

体験発表では都市公園草刈第1班就業会員の仲里修さんが、日頃実践している安全について語り、安全の基本姿勢の重要性を訴えた。

後半は、沖縄市役所から三名の方々が「元氣はつらっシニアライフを送ろう！」と題して特別講話を行った。

(2, 3面に関連)



事故ゼロを目指し 更なる意識の高揚を

桑江良哲理事長挨拶 (要旨)

本日のこの大会は、高齢者が自らの健康の維持と、安全・適正就業に対する意識の高揚を図り、事故防止と魅力ある安全な就業環境づくりを推進すべく、平成二十九年度、沖縄市シルバー人材センター「安全・適正就業推進大会」を開催するものであります。



平成二十八年度の事故件数は11件（一般労働者派遣事業6件含む）発生しており、依然として高い事故発生件数であります。事故ゼロを目指し更なる意識の高揚と事故防止対策に取り組まなければなりません。

いく上で第一に会員の健康はもちろん、安全で適正な就業の確保が基本であります。安全とは、人間が生活する上で出会う様々な局面において、「こんな時にどうしたらよいのか」その方策を考え、その結果を自主的・積極的に実行に移すこと、また、それによって蓄積した経験を新しい局面に応用することこそ、安全の正しいあり方であります。

会員一人ひとりが事故の責任で、安全対策を徹底・実践し地域社会から信頼され、愛される沖縄市シルバー人材センターを築き上げていきたいと思います。

な就業の確保を！ 取組みで心は一つ

“安全・適正就業強化月間” 出発式 草刈、公園清掃グループ会員85人参加



「安全・適正就業強化月間」初日の7月3日、シルバーワークプラザ駐車場に草刈、公園清掃グループの会員85人が集い、出発式を行った。

昨年度発生した事故の反省を踏まえ、今後は「事故ゼロ」を参加者全員で誓い合った（今年度は残念ながら既に1件発生）。

又吉綱一副理事長は「己の健康は己で守る」健康第一で事故ゼロを果たそう」と参加者を激励した。

「毎日が安全な現場環境をと願う」 公園草刈就業会員の仲里修さんが体験報告



私が草刈班で就業を始めたのは一年前。

金城一成リーダー、渡慶次憲秀安全担当の姿勢に信頼を寄せ、緊張感を持って安全就業に努めて参りました。

私は、「身体や他人の生命に危害、又は損失が生じるおそれがある環境などは危険」に当たるとは思いません。この危険な環境を避けたら、また、危険防止対策を講じて作業が行われているか、会員が最良の体調で就業に臨んでいるか。等々が安全・適正就業の基本と思っている。

私たちのグループは、作業前の機器の点検を入念に終え、体操で体をほぐし、体調を整え作業を開始する。また、防護ネット設置には最善の注意を払っている。私は経験も浅く技術的にも未熟ですが、毎日が安全な現場でありたいという気持ちをもって目配り・気配りを意識しながら安全就業に努めたい。

7月は県が定める「熱中症予防強化月間」でもある。シルバー川柳に「誕生日、ローソク吹いて、立ちくらみ」という一句があったが、灼熱の日々が続く中、立ちくらみしないよう自分の健康にも十分注意したい。

救急車上手に使いましょう！

浦添市消防署 稲福慎一救急隊長が、けが人や急病人の応急処置、対処法についての講演を行い、「救急車を上手に使うことが救命率に大きな影響を与える」と話す。

救急車が要請を受けてから現場に到着するまでの平均時間は6分（平成28年浦添消防本部）。この空白の時間が傷病者の生命を左右する。

“緊急時は迷わず救急車” 県連合・安全適正就業推進大会開催



7月4日浦添市てだこホールで開催された県連合安全・適正就業推進大会には当沖縄市SCから、桑江良哲理事長以下、安全・適正就業委員、公園草刈Gリーダー等14人が参加した。

救急要請の基準

- ・救急車を呼ぶ時は「119番」通信指令員からの指示があります。
- ・判断に迷った時は救急相談窓口へ「#7119」↓救急相談センター
- ・救急車の呼び方
- ・救急であることを伝え、住所・症状・年齢・通報者の名前・連絡先を...

“元気はつらつ シニアライフを送ろう！” 特別講話3題

健康と安全で適正強化月間中多様

身体機能の低下に要注意



沖縄市役所 高齢福祉課
下門 絵里香 理学療法士

健康的な生活習慣を築いて「生活習慣病」と「老年症候群」を予防することで、生涯を自立して過ごせることが期待できます。

全国、沖縄県と比較した沖縄市の特徴

○介護が必要となった主要原因

「認知機能低下」「骨折・転倒」「脳血管疾患」

○要支援認定者の有疾患

「関節痛・腰痛」「生活習慣病」「脳血管疾患」

○要支援認定者の介護度悪化の原因

「認知機能低下」「関節痛・腰痛」「廃用症候群」

○(原因)は、運動器に起因するものが殆ど

○(課題)は運動器を鍛えることが重要。

その中でも筋力アップが重要。
加齢によると考えられていた病気や虚弱状態は、筋力低下と関係している転倒も筋力低下の影響を受けている。有酸素運動であるウォーキングも早足が大切。

筋力運動＋有酸素運動＋バランスの良い食事で健康寿命を伸ばしましょう！

熱中症対策はこまめに



沖縄市役所 市民健康課
東江 佳央理 保健師

なぜ高齢者が熱中症になりやすい？

① 暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる。 ↓水を飲むことを忘れてしまう。

② 暑さに対する体の調整機能が低下し、汗が出にくくなる。 ↓体に熱がたまりやすくなる。

熱中症の症状

・めまい ・筋肉のこむら返り ・手足のしびれ ・頭がガンガンする(頭痛)

・吐き気、嘔吐 ・体がだるい等

基本的な対処法

・涼しい場所に移動する ・衣服をゆるめて、体を楽にする ・水分(＋塩分)補給をする ・首、わきの下や足の付け根を冷やす

熱中症の予防方法？

① こまめに水分補給をする

② 扇風機、エアコンを利用する

③ 13時～15時の外出を控える

④ 暑さに備えた体をつくる

こんな時は救急車！
意識がない ・けいれん ・まっすぐ歩けない ・体温が高いなど

「健康診断」を受けよう



沖縄市役所 市民健康課
稲嶺 加代子 健康係長

年に1回は健診を受けましょう！

Q. どうして毎年健診を受けないといけないのですか？

A. 体の状態は1年間で変化します。

生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)やがんは自覚症状がないまま進行していくので、気づいた時には手遅れ・・・ということも少なくありません。 昨年の健診では発見されなかったがんが、今年発見される可能性は多いにあるので、毎年健診を受けることが重要になってきます。

医療機関で受けられる健診

沖縄市の個別健診は次の3種類のうちから一つ選び、希望する医療機関で受診できます。 ・がん検診セット・人間ドック・脳ドック

沖縄市人間ドックが変わります。

① 今年度より人間ドックを受けられる対象者が増えました。

② 費用の一部に市の補助が入ります。

お問い合わせ先

沖縄市役所市民健康課健康係

0939-12112 内線(22240)



夏休み前の安全を守る！ 山内小で下校時安全パトロール

地区活動

山内中校地区

山内中校地区（唐眞辰夫地区長）は夏休み前の児童を守ろうと7月12日、県警職員と合同で山内小学校（前田真利校長）の下校時安全パトロールを実施した。沖縄警察署防犯アドバイザー支援要員の比嘉祥貴さん、宮良正寿さんの二人も8人の会員と一緒にパトロールを行った。



（写真前列右から）与那嶺良子さん、島袋信子さん、宮里澄子さん、池宮隆さん、前田真利山内小学校校長、（後列右から）金良武夫さん、宮良正寿さん、當眞嗣吉さん、唐眞辰夫地区長、東辰俊さん、比嘉祥貴さん

今年4月着任された前田校長は「シルバーの方々がこの暑い中、児童を守って頂き大変感謝しています」と話していた。



南部視察研修ピクニックへ



越来・宮里中校地区

越来・宮里中校地区（銘苅朝弘地区長）と他地区との合同南部視察研修が7月22日、27人（うち他地区から12人）が参加して行われた。一行は朝9時にシルバーウィークプラザ駐車場を出発、一路南風原町へ。県公文書館では琉球風物短編映画の観賞や琉球王国時代以降の文書等を閲覧、当時を偲んでいた。

平和祈念公園で昼食後は各自で平和祈念資料館、沖縄戦で亡くなられたすべての人々の名を刻んだ「平和の礎」、戦没者の鎮魂と永遠の平和を祈る「平和祈念像」そして摩文仁の丘などを訪れた。この日も35度近い猛暑の中、参加者はそれぞれの思いで一日を過ごした。



安全・適正就業委員会

今年度第3回安全・適正就業委員会が7月19日、シルバーワークプラザ研修室で開催された。



事故防止対策として、各委員が「現場に即した適切な指導！」を実践しようと同会場へ足を運んだ。今回は県総合運動公園清掃班（久米みさ後半リーダー）⇨写真⇨、市コザ運動公園（又吉健二リーダー）、八重島公園（草刈1班金城一成リーダー）の3箇所を巡回した。参加した委員は島袋哲行委員長、古謝博子委員、玉城アメリ子委員、上江洲勝推進委員。主に炎天下での作業による熱中症対策、休憩時間の有効活用などについて話し合いが行われた。

「事故防止 急ぐな あせるな 気を抜くな」

市役所に相談コーナー 今年度2回目 会員の活躍を紹介



センター会員の活躍を紹介しながら、就業拡大・創出に繋げようと7月14日、市役所1階市民ホールで相談コーナーを開設した。今年度2回目。前回（7月21日は7人の相談者）より多い10人が相談に訪れた。

相談に訪れた40代の男性は「センターの資料、説明を聞いて会員の活動の素晴らしさを実感しました。定年退職後の父に是非入会を勧めたい」と話していた。

相談コーナーを担当したサポート事業担当の上江洲勝、比嘉英真職員二人は、「回を重ねるごとに相談者が増えてきている。今後とも継続していきたい」と意気込みを話す。

ボウリング大会で健康増進!

山内中校地区

- ・日時 8月12日(土) 午前10時スタート
- ・場所 セントラルボウル(久保田) プラザハウス裏
- ・会費 2000円
- ・申込 090-5726-4345 唐貫まで



第4回 理事会

全項目で昨年割る ー6月実績ー

平成29年度第4回理事会が7月21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、5人(男性5人)が承認された。その結果、7月21日現在の会員数は607人(女性249人・男性358人)となった。尚6月退会者は6人。

平成29年6月の主な実績では、会員数602人で21人の減(▲3%)、就業実人員366人で14人の減(▲4%)、就業延人員4129人で320人の減(▲7%)、配分金約1989万円で約122万円の減(▲6%)、契約金額約2458万円で約106万円の減(▲4%)となった。

就業現場めぐり

「倉浜衛生施設組合」 就業グループ

「倉浜衛生施設組合」就業グループ（小橋川洋一リーダー）は現在64人が週6日（月～土曜日）、1日21人が交替で就業している。7時50分からの朝礼では、その日の配属を決め、それぞれの持ち場での安全指導を行う。就業時間は8時30分から午後5時15分。「現場では、数人が流れ作業となる為、健康管理には十分配慮、事故防止には最大限の注意を心掛けています」と小橋川リーダーは話す。一方、倉浜衛生施設組合の総務課の職員は、「暑い中での作業にもかかわらず、シルバーの方々には本当によくやって来ています。事故と健康管理には私たちも十分関心を持っています」と話していた。



燃えるごみ・不燃物・粗大ごみ・資源ごみは1日約220tが沖縄市、宜野湾市、北谷町から回収されるという。ここでは、回収されたビンの栓抜き、ビンの色分け作業が行われる。



ビンの選別作業は手作業で行われる（写真上）。ベットの解体作業（写真下）も手作業



三線愛好会（上地安辰リーダー）メンバーは昼休みの貴重な時間も、練習に余念がない。

新入会員紹介

7月21日付で5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。

- 古川 義隆 (山内中校地区)
- 伊礼 優 (安慶田中校地区)
- 桑江 良治 (美東・東中校地区)
- 仲嶺 英世 (美東・東中校地区)
- 大城 博 (美東・東中校地区)

「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29年8月30日(水)

午前9時～午後4時

- ・場 所 シルバーワークプラザ会議室
- ・参加希望者は8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。

「ひやりとしたあの体験を今活かせ」

沖縄市SCスローガン

健康講話

腸内環境を整え「渋滞」解消
～便秘症～



池間由衣 中部徳洲
会病院管理栄養士

便秘の種類・・・

☆弛緩性便秘

腸の周りの筋肉が緩み、腸の動きが弱くなって、便を押し出す力が弱くなった状態。

☆直腸性便秘

便が直腸付近にたまってなかなか出てこなくなっている状態。

☆痙攣性便秘

自律神経の乱れ等により、腸管自体の収縮が強くなって便が出にくくなった状態。コロコロとした硬い便。

原因は・・・

- 無理なダイエット…食事の量を減らすと腸への刺激が弱まり、蠕動運動の動きが悪化。
- 運動不足…運動不足は血行の悪化、筋力の低下を招く。
- 便秘薬への依存・乱用…長期にわたっての服用は危険。
- 精神的なストレス

治療方法・・・

① 規則正しく食べましょう

まずは毎日の食事から。朝食は摂っていますか？特に朝食は必ず摂りたいもの。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便につながります。お菓子や、ちょっとつまむものだけで済ませたりせず、三食きちんと食べるようにしましょう。

② 水分を十分に摂りましょう

水分を十分にとると便の量が増え、排便がスムーズになります。朝起きがけにコップ一杯の冷水を飲むことで、腸を刺激し、排便への合図となります。お茶やお水の他に、食事の中にもスープや汁気の多いおかずを組み込んでいきましょう。

③ 食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし、排便をスムーズにします。また、水溶性の食物繊維は腸を刺激し排便を促します。そのため、痙攣性の便秘の場合は、不溶性の食物繊維は刺激になるので控えましょう。

④ 適量の油をお忘れなく

油は腸での潤滑油になり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのために油抜きが食事便秘につながる事もあります。適量の油もお忘れなく！！

⑤ 腸を刺激しやすい食品

食品から発生したガス、食品に含まれる酸、善玉腸内細菌の生産した有機酸などが、腸管を刺激して、腸の動きを活発にします。

徳洲会病院内で行われた池間由衣講話より



健康診断を受けよう!

就業日報は、作業が終わり次第、事務局に提出願います。
月末まで作業した人は、翌月の1日には提出するようにして下さい。
会員番号の誤記入が無いように、もう一度確認願います。

就業日報を提出して!

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

無事故記録
平成29年4月18日
～29年7月27日現在

101日

事務局だより

仲間を募集しています！



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でがんばっています。

ひゃみかち!!

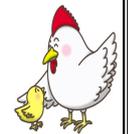
●お問い合わせください。

電話 (098) 929-1361

8月の予定

- 10日(木) 午前10時
新会員入会説明会
- 25日(金) 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

編集後記



沖縄県の「平均寿命」と、健康上の問題がなく生活が送れる期間を示す「健康寿命」は青森県に次いでワースト2位と、東京大の研究チームが発表した。沖縄県の平均寿命は81・9歳(全国平均83・2歳)、健康寿命は72・9歳(同73・9歳)。

2015年に死亡した人の34%は不健康な食習慣や喫煙等の行動、25%は高血圧や高コレステロール等々メタボリック症候群関連の問題が原因との指摘。年一回の健康診断はそれらの予防の第1歩。健康寿命を伸ばし、楽しい人生を送りたいものだ。

編集

- 上原 秀雄
- 東條 正躬
- 田中 穰