

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 沖縄市美里 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602人

(男性356人・女性246人)

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の「普及啓発促進月間」です。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・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ア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実施。地域に根ざすシルバー事業の拡大を図ります。



月
間
中
の
取
組
み

◎ 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21日 (土)

③ 普及啓発月間フェア 【於 市役所1Fロビー】

◎ 関係団体への参加

第34回 沖縄市福祉まつり 【於 美里近隣公園】

10月14日 (土) ~ 15日 (日)

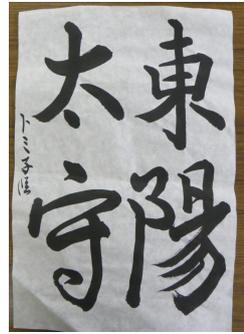
新垣トミ子さん見事「推薦」入賞 書道同好会が全員入賞の快挙!

書道同好会のメンバー6人が出展した弘法大師奉賛「第52回高野山競書大会」で新垣トミ子さんが昨年に続いて「推薦」入賞を果たした。大泊春枝さんが「特選」、大盛春子さんが「準特選」入賞の他、応募した全員が入賞という快挙を成し遂げた。この催しは、高野山に作品をお納めして、より健やかな身心の向上と書の道の発展を祈念する大会。

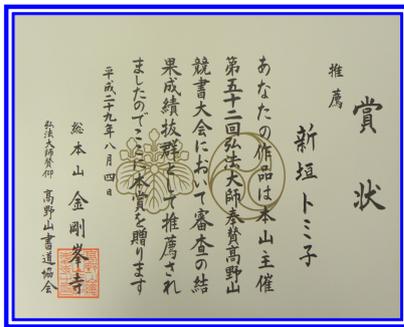
「書道同好会」は、桑江理事長を講師として月2回開かれている。「書」に興味をお持ちの方、参加してみてくださいは…



(写真前列右から) 大盛春子さん、新垣トミ子さん、大泊春枝さん、(後列右から) 洞奥礼子さん、石川静子さん、桑江春山講師



「推薦」入賞の
新垣トミ子さんの書



入賞者

推薦	新垣トミ子
特選	大泊 春枝
準特選	大盛 春子
秀作	洞奥 礼子
秀作	石川 静子
秀作	小橋川洋一



ウチナー料理を紹介する与座由佳職員、塩川初江講師、新垣敏子、島袋初子、與儀キミ子の各講師補佐、沖縄市役所観光振興課張瓊恵(チャンチョンフェ)さん(写真右から)



ウチナー料理を学ぶ 桃園市音楽文化協会沖縄の旅

沖縄市観光振興課が行っている台湾観光客誘客セミナーツアーの一環として、桃園市音楽文化協会のメンバー60人が沖縄を訪ねた。ツアー三日目の8月9日、福祉文化プラザで行われた「沖縄料理体験」では、当センター弁当班4人が講師となり沖縄料理を披露、参加者は「沖縄そば」と「ジュシー」に舌鼓を打った。市の担当、張瓊恵(チャンチョンフェ)さんは「こういう機会を今後も広げて沖縄を知って貰いたい」と話していた。



宮里和夫比屋根自治会長に「シルバーの入会案内と事業内容」のチラシを手渡す桑江良哲理事長

**「地域自治会との協力体制」確認
桑江理事長比屋根自治会へ**

桑江良哲理事長は、沖縄市内の各自治会との協力体制を強化し、センター事業の理解を深めようと8月22日、比屋根自治会（宮里和夫会長）を訪問、「シルバー人材センターへの入会案内と事業内容」チラシを手渡すと共に相互協力を確認しあった。宮里和夫会長は「高齢者の現役時代に培った能力、技能を最大限に活かせるのがシルバー事業。大いに協力したい」と力強く語ってくれた。今後も市内各自治会との協力体制作りを勧めていく。

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。



**受講しませんか
「第三期（十月十二月）
パソコン講座」**



初心者にも優しい講師が
皆様をお待ちしています。

* 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
 (先着順で切り)
 申込・・・9月11日(月)～15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

I期 4月～6月
 II期 7月～9月
 III期 10月～12月
 IV期 1月～3月

地区活動

美東・東中校地区

優勝は根間平任さん 女子は安村良子さん
グラウンドゴルフ大会に26人参加



美東・東中校地区（桑江良次地区長）は7月30日、黒潮公園で今年度第1回グラウンドゴルフ大会を開催した。猛暑の中、参加者は大汗を流しながらも熱戦を繰り広げ、男子は根間平任さん、女子は安村良子さんが優勝した。参加者は26人。

入賞者

	男性	女性
優勝	根間 平任	安村 良子
準優勝	東 洋一	田中 キヨ
3位	平良 英雄	仲西 トキ
4位	垣花 常次	砂川 幸子
ラッキー7賞	桑江 良次	玉城 キヨ
ブービー賞	喜納 善輝	當真千恵子
10位	喜屋武盛正	-
20位	-	大嶺 綾子



多くの方の参加お待ちしております。

高原小学校草刈・清掃
ボランティアに参加を!

- ・日時 9月10日(日) 9時集合
- ・場所 高原小学校

わった～同好会



手工芸同好会が新たにスタートします。興味のある方、是非ご参加ください。お待ちしております。
連絡先 國吉とみ子 090-2580-8457

仲間を募集しています!
手工芸同好会

コザ小草刈ボランティアに参加しませんか!

コザ中校地区（上里謙信地区長）と越来・宮里中校地区（銘対朝弘地区長）が行っている毎年恒例の「コザ小運動場周辺の草刈ボランティア」を今年も行います。多くの参加者をお待ちしています。

- ・日時 9月9日(土) 8時半～12時
- ・集合 コザ小体育館前
- ・準備するもの
草刈機（お持ちの方）

安慶田中校地区

宮里ツル子さんが見事優勝 男子は喜屋武正功さん

安慶田中校地区（小橋川洋一地区長）は今年度第1回ボウリング大会を8月6日、コザボウリングセンターで開催した。12人が熱戦を繰広げ女子は宮里ツル子さん、男子は喜屋武正功さんがそれぞれ優勝した。参加者は15人。



	男子	女子
優勝	喜屋武正功	宮里ツル子
準優勝	小橋川洋一	渡久地悦子
3位	宮里 政助	上原キヨ子
4位	宮平 傳永	金城 ツル
5位	諸喜田茂一	富川 安子
6位	仲田 仙松	新垣 秀子

入賞者



女子入賞者の宮里ツル子さん、富川安子さん、渡久地悦子さん（写真右から）

ボウリング大会で健康増進！



山内中校地区

島袋信子さん 見事優勝！

山内中校地区（唐眞辰夫地区長）は、健康維持・増進と親睦・交流を深めようと8月12日、レイントゥウセントラル（北中城村）でボウリング大会を開催した。3年ぶりの開催ということもあって、和気あいあいでのボウリングを楽しんだ。参加者は9人。



優勝	島袋 信子
準優勝	呉屋 本徳
3位	唐眞 辰夫
4位	比嘉 務
5位	東 辰俊
6位	當眞 嗣吉
プービー賞	池宮 隆
8位	金良 武夫

入賞者



島袋信子さんの見事なフオームで優勝を決定つけた1投

就業現場めぐり

「沖縄市コザ運動公園」 就業グループ



当日の作業工程と安全を確認する朝のミーティング。(写真右から) 又吉健二リーダー、松田辰亮さん、真喜志康彦さん、島袋信子さん、屋宜盛一さん、仲井間宗栄さん、江田清郎さん、棚原盛一さん、目取真光子さん、喜屋武盛孝さん

多くの市民が訪れる「沖縄市コザ運動公園」の草刈を担っている就業グループ(又吉健二リーダー)は10人。
朝8時からのミーティングでは、特に事故防止について徹底指導を行う。月間5日の就業日のため、効率面での工夫が要求される。又吉リーダーは「道具の点検と、熱中症対策には特に配慮しています。固いチームワークで無事故記録を伸ばします」。



新入会員紹介

8月25日付で3人(男性3人)が新会員として入会しました。
地区の皆さんよろしく。

- 屋宜 宣行 (美里中校地区)
- 浦添 康雄 (安慶田中校地区)
- 兼久 英雄 (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9月27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9月25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。

「全国统一スローガン」

「事故防止 急ぐな あせるな 気を抜くな」

健康講話

「青魚」を食べよう 脂質異常症防止に効果

最近、人間ドックや健康診断、特定検診等でメタボやら脂質異常症を指摘された事はありませんか？。なぜ問題かと言うと、それ（脂質異常）が心臓病や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化の原因となっているからです。

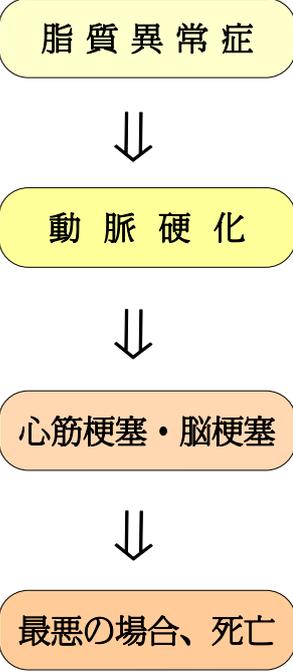
“脂質異常症”ってどんな病気？

血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気の事です。自覚症状がなく、そのまま放置すると動脈硬化に発展し、心筋梗塞や脳梗塞等の重大な病気を招きます。



真喜志佐和子
中部徳洲会病院
管理栄養士

魚油、特に青魚には虚血性脳卒中の予防、抑効果。中や肥満の抑制、脳機能学習効果。アレルギー、脳を進めたり認知症の予防。



コレステロール・中性脂肪を下げる食事

- ① 1日の摂取エネルギーを抑える（標準体重×25～35kcalが目安）
- ② 脂肪の量は総エネルギーの25%以下に
- ③ 青魚は心筋梗塞・脳梗塞に効果
- ④ 食物繊維を増やす
- ⑤ 甘いものやアルコールを制限

徳洲会病院内で行われた真喜志佐和子管理栄養士の講話より

脂質異常症を防ぐ3つの原則

- ① **肥満・糖尿病に注意**
太っている人や糖尿病がある人は、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が高い傾向にある
- ② **アルコールは控えめに**
アルコールの飲みすぎは肥満につながる
- ③ **週3回以上、適度な運動を**
長期間続けると肥満の予防と解消に効果がある

脂質異常症の3つのタイプ

脂質異常症には、次の3つのタイプがあり、どのタイプも放置すれば動脈硬化を招く危険性があります。自分がどのタイプなのか確認しましょう。

- ① TG（中性脂肪）
— 150mg/dl未満
- ② LDL-コレステロール（悪玉）
— 140mg/dl未満
- ③ HDL-コレステロール（善玉）
— 40mg/dl以上



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。

事務局だより

無事故記録

平成29年4月18日
～29年8月27日現在

132日

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

9月の予定

- 8日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- 22日(金) 午前10時
理事会
- 27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

6日、18日、44日、これは一昨年、昨年、今年の7・8月で摂氏33度Cを超えた日数。同時期での最高気温の平均値で2・1度C上昇している。地球温暖化現象が原因か。沖縄は33度Cは超えないという神話？は崩れたようだ。(今年は8月は28日現在)

高齢化とともに暑さに対する感知能力が低下すると言われる。実際の気温より低く認識してしまう。高齢者が熱中症にかかり易くなる所以である。それぞれの自己防衛を怠りなく健康維持を第一に過ごして欲しい。

(数字は那覇市のデータ)

編集

- 上原 秀雄
- 東條 正躬
- 田中 穰