

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>

9月末現在の会員数601人

(男性356人・女性245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 「普及啓発パネル展」 10月4日(水)・5日(木) 沖縄市役所1F展示コーナー

② 「シルバーの日」 10月21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 独居高齢者宅清掃 10月(現在調整中) 【福祉・家事班、草刈班】

【(公社)沖縄県シルバー人材センター連合】

◎ 経験交流大会及び20周年記念式典

10月25日(水) 14:00 マリエールオークパイン

【関係団体等への参加】

◎ 第34回 沖縄市福祉まつり 10月14日(土)～15日(日) 【美里近隣公園】

エイサーまつり会場を清掃

50人がボランティア参加

コザ運動公園

今年で62回目を迎えた沖縄市の夏の最大イベント「沖縄全島エイサーまつり」。9月15日の道じゅねー、16、17日の本祭りに延べ23万5千人余の市、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18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50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、神谷貢沖縄市役所芸能文化課長が「エイサーまつり本番は、成功裡に終わってよかった。まつり終了後の後片付けも大切なことでシルバー会員の皆様の清掃ボランティアは大変ありがたい」と感謝の弁のあと、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。



花火玉破片も回収 周辺住宅街



エイサーまつり会場の清掃終了後、草刈班や地区会員45人が、二日間わたって行われた「打ち上げ花火」の際、落下した花火破片の回収作業を市からの委託事業として行った。破片の回収作業は、約1時間30分、運動公園に隣接する住宅区域を二手に分かれてくまなく拾い集められ、付近住民から「ご苦労さま」の言葉もいただいた。

事故ゼロを目指そう! 連合と合同安全パトロール実施



「事故ゼロを目指そう」と今年度6回目の連合との合同パトロールが9月22日、下水道美里ヤード(写真左)と最終処分場構内(写真下)で行われた。連合の前里耕一安全・適正就業パトロール指導員は、「作業前日の体調管理は大変重要。作業するにあたって、お互いの思いやりと気配りが事故を未然に防ぐことに繋がる。また、作業用器具の点検もしっかりと」と話していた。

上江洲勝安全推進員は「刈払機による事故ゼロはぜひ達成したい。厳しい残暑の中、炎天下での作業になりますので、特に熱中症にならないよう日頃の体調管理には十分留意して頂きたい」と健康面を強調していた。



「地区長の集い」メンバーが防災研修

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

9月は防災月間。「地区長の集い」(銘苅朝弘世話役)による防災研修会が9月16日、市消防本部で開催された。シルバー会員の安全対策の意識を高めることが目的。地区長の集いの構成員である地区長や副地区長7人が受講した。同センター予防課の田中真冬さんは「いつやってくるのか分からないのが災害。日頃から災害に備えるという心構えが大切」と強調、参加者は真剣に耳を傾けていた。



実際に揺れる地震体験機で恐怖を体験する参加者



床面ハザードマップで避難経路と避難方法を確認



普段からの備えが大切と話す田中真冬講師の言葉を聞き入る参加者

地区活動

コザ中学校地区

コザ小 草刈ボランティアに20人

コザ小学校(豊里輝代校長)で9月24日行われる「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9日、コザ中学校(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20人が参加して実施された。草刈りは、炎天下で主に運動場まわりを汗だくになりながらの作業となった。

豊里校長は「地域のシルバーの皆さんにお世話になり感謝しています。子どもたちは地域の宝であるので、皆さんと一緒に頑張って張っていききたい」と抱負を語ってくれた。



(写真前列右から) 稲福具記さん、中村まゆみ地域コーディネーター、古謝敏子さん、柴村弘子さん、久場キクさん、松田キヨ子さん、豊里輝代校長、金城美年子さん、(後列右から) 伊狩正教務主任、島袋哲行さん、マツダ ウエチビクトリアさん、浜比嘉宗文さん、佐久田清子さん、銘苅朝弘地区長、西平仁さん、上里謙信地区長、牛道敏行さん、仲間郁江さん、新里勝美さん、松江義男さん、仲宗根正英さん



美東・東中学校地区

高原小の清掃・草刈に15人

美東・東中学校地区(桑江良次地区長)は9月10日、高原小学校(武富誠校長)で行われたPTAとの合同美化作業に、草刈清掃ボランティアとして15人が参加、運動場周辺の草刈や校庭生垣の剪定、木の枝打ちなど片づけに至るまでPTAや部活動に励む児童らとともに汗を流した。

「9月24日に行われる運動会を前に、子ども達にいい環境を提供してあげたい。PTAだけでなくシルバーの方々にも参加していただき、大変助かっています」と武富校長は感謝していた。



児童たちも一生懸命お手伝いで汗を流していましたよ。



(写真前列右から) 伊禮弘幸教頭、渡慶次憲秀さん、金城三夫さん、金城一成さん、喜屋武盛正さん、古謝博子さん、(後列右から) 當眞嗣八さん、桑江良次地区長、村田正義さん、仲宗根良夫さん、檜原教宏さん、上間啓次さん、仲西弘さん、名幸正利さん、武富誠校長

地区活動

美里小下校時安全パトロール
県警職員と合同で実施

美里中校地区



美里中校地区（山田浩地区長）は9月13日、県警職員と合同で下校時安全パトロールを実施した。折から台風接近余波の中、沖縄警察署から巡査長の福仲正典さん、同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3人が会員10人と一緒に地区内のパトロールを行った。玉城勝一美里小学校教頭は「シルバーの方々に子どもたちの安全を見守ってもらってとても感謝しています」と話していた。



（写真前列右から）稲嶺清子さん、宮城正勝さん、中村良勝さん、徳盛猛さん、上地強さん、高良明義さん、山田浩地区長（上段右から）玉城勝一教頭、宮良正寿さん、浦崎武子さん、仲西トキさん、比嘉祥貴さん、福仲正典さん、宮城キク子さん

グラウンド
ゴルフ合同大会開催

スポーツの季節到来！
健康づくりに多数の参加
お待ちしております

越来・宮里中校地区

- 日時：10月29日（日）
- 8時45分集合
- 場所：美里公園
- 会費：500円
- 申込：10月23日（月）迄
各班長へ

美里中校地区

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サ会員研修室
お気軽にご相談ください。



就業現場めぐり

「市役所駐車場」グループ

「市役所・市民駐車場」就業グループ（嘉川宗義リーダー）は5人。1日2人が8時から午後5時まで就業します。確定申告時期は3人体制で万全を期す。

朝は7時30分から駐車場の清掃、同50分から朝礼を行い連絡事項等を確認後、『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。

「市役所を訪れる市民が、最初に出会うのは私たち。明るい笑顔での対応を心掛けています」と嘉川リーダーは話す。



今日も笑顔いっぱいの（写真右から）坂中重巳さん、濱口廣幸さん、山城正幸さん、嘉川宗義リーダー、座間味宗英さん



「第1印象を大切に」と常に明るくお客様に接する事を心掛けていますという（写真上、右から）山城さん、濱口さん、坂中さんと嘉川リーダー

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**

第6回 理事会

配分金・契約金
昨年比増
— 8月実績 —

第6回理事会が9月22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29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、5人（男性3人・女性2人）が承認され、その結果9月22日現在の会員数は601人（女性245人・男性356人）となった。尚、8月の退会者は6人。

平成29年8月の主な実績では、会員数596人で24人の減（▲4%）、就業実人員356人で22人の減（▲6%）、就業延人員4602人で272人の増（6%）、配分金約2308万円で約227万円の増（10%）、契約金額約2821万円で約262万円の増（10%）となった。（いずれも対前年同月比）
その他では、毎年、10月1日～31日の「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」における各種取組み等の日程が確認された。

無事故記録

平成29年4月18日
～ 29年9月25日現在

168日

肥満の判定は、体重kg ÷ (身長m×身長m) の値が**25**以上を肥満と言います。(BMI判定)

健康講話



中部徳洲会病院
栄養士 島袋成子さん

「**肥満**」と言われたら
「**食生活を見直そう**」

脂肪をためないための食生活アドバイス

食習慣 (食べ方)

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・間食は控えめに
- ・夜遅くに食べない
- ・腹八分目を心掛ける
- ・よくかんで、ゆっくり食べる
- ・良く味わって楽しい食事
- ・「ながら食い」「やけ食い」をしない

食事の内容

- ・エネルギーを摂り過ぎない
- ・いろいろな食品を食べる
- ・野菜・海藻・きのこをたっぷり
- ・飲酒は適量に
- ・タンパク質をしっかり摂る

肥満は「ある日、突然訪れる」わけではありません。検診で「**太り過ぎ**」を指摘されるまで気づかない人も多いようですが、脂肪をため込むような生活を長く続けているうちにじわじわと進行するのが肥満の特徴です。



運動習慣の徹底アドバイス

- ・日常生活における歩数
男性 **9,200歩以上/日** 女性 **8,300歩以上/日**
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、週2回以上

肥る生活 徹底チェック

- 1 良く朝食を抜く。
- 2 フライや天ぷら、炒め物など脂っこい物に目がない。
- 3 野菜はあまり食べない。
- 4 料理に醤油やソース、ケチャップ等たっぷりかける。
- 5 もったいないので残さず食べる。
- 6 早食いだ。
- 7 外食が多い。
- 8 ご飯はいつも大盛。
- 9 間食や夜食が多い。
- 10 チーズやバター、生クリームが好き。
- 11 スナック類が好き。
- 12 週三日以上酒を飲む。
- 13 階段を利用しない。
- 14 休日はいつもゴロゴロしている。
- 15 近所の買物はいつも車。

徳洲会病院内で行われた
島袋成子栄養士の講話より

新入会員紹介

9月22日付で5人(男性3人・女性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。

- 仲宗根 藤子 (美里中学校地区)
- 當銘 賢三 (美里中学校地区)
- 城間 正則 (コザ中学校地区)
- 栗国 安彦 (山内中学校地区)
- 松堂 康子 (安慶田中学校地区)

「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29年10月25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10月23日(月)までに事務局へお申し込みください。

「事故防止」全国統一スローガン

「急ぐな あせるな 気を抜くな」

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

10月の予定

- 10日(火) 午前10時
新会員入会説明会
- 24日(火) 午前10時
理事会
- 25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



10月(神無月)、下期がスタート。異常に暑かった夏も終わり健康づくりに最適な季節を迎えた。それぞれの体力に応じた運動で食欲・味覚を満喫し秋の夜長を楽しみたい。

一方、健康寿命を延ばすには足腰の筋肉、食を飲み込むために舌の筋肉を強くすることが、転倒防止や素早い動きを可能にし、事故防止へ繋がります。会員一人ひとりにとって

も「実りの秋」としたいものです。

編集

- 上原 秀雄
- 東條 正躬
- 田中 穰
- 大城 博