

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>
11月末現在の会員数611人
(男性362人・女性249人)

沖縄市シルバー人材センター会員は目下、地域内の児童を輪禍や犯罪から守ろうと、地区長を中心に会員が一丸となって、市内全16小学校で**下校時安全パトロール**を実施している。11月23日の勤労感謝の日を前にした22日、高原・山内・宮里3小学校の子どもたちがそれぞれ感謝集会を開きパトロール隊に「私たちを守り、育ててくれてありがとう」と感謝状を手渡した。贈呈式には、全児童が出席した。

宮里小学校



感謝の言葉を述べる宮里小児童代表の
佐久川瑠偉くん（6年生）



(写真前列右から) 八幡勝、祖根静子、
銘苅朝弘地区長、島袋静子さん

山内小学校



感謝状を手にした東辰俊さん(右)と前田真利
山内小学校長

私
たち
を
守
り
育
ん
で
く
れ
て
あ
り
が
と
う
!

高
原
・
山
内
・
宮
里
小
学
校
児
童
会
か
ら
感
謝
状

高原小学校



全児童らが見守る中、入場するパトロール
隊員ら



(写真右から) 桑江良次、小底君子、喜屋
武盛正さん



全児童が出席して開かれた感謝集会

「シルバー人材センター事業に更なる支援を」!!

『平成29年度定時総会』公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会で採択された「支援要請」抜粋

「ニッポン一億総活躍プラン」を地域社会で実践するシルバー人材センターの決意と支援の要望(全文掲載)

我が国においては、少子高齢化が進み、人口が減少している中で我が国の成長力を確保していくためには、働く意欲のある高齢者が活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現する事がますます重要となっています。

このような中で、シルバー人材センターは、地域の日常生活に密着した就業機会を提供するなどにより、高齢者の「居場所」と「出番」をつくり、「生涯現役社会」の実現に役割を果たしており、併せて、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進を実行し、地域社会の活性化と医療費や介護給付費の削減に寄与しているところです。

昨年六月に閣議決定された「ニッポン一億総活躍プラン」において、「保育等の就業機会の提供に、積極的に取り組むシルバー人材センターに重点的に財政支援を行い、保育分野での高齢者の就業の推進」及び「介護周辺業務や軽易な介護業務に関して、シルバー人材センターを通じた高齢者人材の活用」が掲げられており、シルバー人材センター事業の重要性とシルバー人材センターに向けられる地域社会の期待は一層大きなものとなっています。

このため、シルバー人材センターは「自主・自立・共働・共助」という理念のもと、国及び地方自治体の施策、地域ニーズに対応し、

- ① 介護保険制度改正に伴う介護予防・日常生活支援総合事業などの要支援高齢者に対する事業
- ② 子育て中の現役世代や子どもたちへの支援事業
- ③ 人手不足の地元企業に向けたシルバー派遣等の事業
- ④ 空き家管理、遊休地を活用した農園事業などの事業を重点的に取り組んで参ります。

さらには、昨年四月に改正施行された「高齢者等の雇用の安定等に関する法律」第三十九条により、要件緩和された労働者派遣又は職業紹介での働き方において、都道府県知事が指定する業種・職種について週四十時間まで就業が可能となったことを有効的に活用するとともに、適正就業ガイドラインを遵守し、地域社会の維持・発展と急増する高齢者の受け皿としての役割を果たして参ります。

つきましては、平成三十年度のシルバー人材センター事業の推進のために必要なセンターに対する補助金等の確保を要望いたします。

特に、国においては一般会計を財源とする補助金の確保、また、都道府県・市区町村においては国の補助金と同額以上の補助金の確保、さらには、センターに対する市区町村等の公共からの事業発注の確保について、強く要望いたします。

また、シルバー人材センターの多くは、事業規模が小さく財政的には不安定であり、経済変動などによりたちまち財政難に陥る危機を孕んでいます。公益法人が安心して運営できるよう、「特定費用準備資金」について、剰余金を赤字年度及び災害等、将来の収支変動に備えた資金として積み立てることを可能とする見直しを、強く要望いたします。

笑顔と明るい声であいさつを！ 駐車場整理業務講習会を開催

幸地講師の講義に熱心に聞き入る受講生



駐車場への案内・誘導について実地研修



笑顔でのあいさつは自然と声も明るくなり、場の雰囲気までも明るくしてくれます。笑顔のあいさつを続けることで、笑顔であいさつを返してくれる人も増え、あなたの高感度も上がります。

管理群班（嘉川宗義班長）は11月8・9の両日、シルバーワークプラザ会議室で今年度2回目の「駐車場整理業務」講習会を開催した。

講師は東洋ワークセキユリティ沖縄株式会社指導教育課課長の幸地護さんと同沖縄中部営業所主任の栗原勇児さん。

講習会では、駐車場整理業務における心得と接遇マナーについての講義があり、質疑応答の後に実地研修を行った。一日間で延べ28人が受講した。



2日目は栗原講師が駐車場整理業務の心得を講話

第8回 理事会

**就業実人員は大幅減
―10月実績―**

第8回理事会が11月24日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

議案審議に先立ち、11月14日に行われた島田正雄、比嘉幸雄両監事による中間監査（4月～9月末）の結果報告がなされた。

議案第1号「正会員の入会」については、6人（女性2人・男性4人）が承認され、その結果11月24日現在の会員数は611人（女性249人・男性362人）となった。なお、10月の退会者は1人。

議案第2号「公益社団法人沖縄市シルバー人材センター個人情報保護方針」と議案第3号「公益社団法人沖縄市シルバー人材センター個人情報保護に関する規程」

については原案通り議決された。

その他、諸事業報告、当面の日程が確認された。

平成29年10月の主な実績では、会員数605人で20人の減（▲3%）、就業実人員352人で88人の大幅減（▲25%）、就業延人員4325人で60人の減（▲1%）、配分金約2121万円で約2万円の微減（0%）、契約金額約2614万円で約58万円の減（▲2%）となった。（いずれも対前年比同月比）

台風一過の清掃ボランティアに60人 山里公園など後片付け

地区活動



大木も根こそぎ倒壊。汗びっしょりで片づけに精を出す会員ら

去る10月28日に沖縄本島を直撃した台風22号は県内各地に被害をもたらした。市内の公園でも木の枝が折れたり、木の葉などが散乱。11月1日シルバーセクターからボランティアによる清掃作業に60人が参加。最も被害のあった山里公園を汗だくになりながら作業を行った。



越来・宮里中校地区とコザ中校地区が合同で開

越来・宮里中校地区（銘苅朝弘地区長）とコザ中校地区（上里謙信地区長）は11月23日、デイゴホテルで合同忘年会を開催、27人が参加した。



早くも忘年会



忘年会では両地区会員が親睦交流を深め、大いに盛り上がる。

安慶田中校地区

・日時 12月16日(土) 午後7時
・場所 デイゴホテル
・会費 女性 3,000円
男性 3,500円

美里中校地区

・日時 12月16日(土) 午後6時
・場所 カラオケスタジオスター誕生(松本) 美里高校入口から裁判所向け100m
・会費 2,500円
・申込み 12月10日(日) まで

山内中校地区

・日時 12月12日(火) 午後6時
・場所 スナックビーンズ 県道24号 球陽ストリート 藤タクシー隣り
・会費 女性 2,000円
男性 3,000円
・申込み 12月9日(土) まで各班長へ

忘年会のお知らせ



地区活動

安村良子、一ノ瀬喜正さんが優勝
ボウリング大会で親睦交流と健康増進

美東・東中校地区(桑江良次地区長)は11月5日、ドラゴンボウルで今年度2回目のボウリング大会を開催した。優勝は女子がハンディなしの2ゲームで332点のハイスコアをマークした安村良子さん、男子は一ノ瀬喜正さんが2連覇を達成。参加者は27人。

美東・東中校地区

入賞者

	女子	男子
優勝	安村 良子	一ノ瀬喜正
準優勝	下里 裕子	東 洋一
3位	金城 京子	川満三喜男
ラッキー7賞	—	山里 武
プービー賞	新城 正子	西村 弘



安慶田中校地区

上原キヨ子、小橋川洋一さんが優勝
グラウンドゴルフ大会で心地よい汗流す

安慶田中校地区(小橋川洋一地区長)は11月12日、美里公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。秋晴れとはいかないまでも曇り空というまずまずのコンディションの中、女子は接戦の末、上原キヨ子さんが、男子は小橋川洋一さんが優勝した。参加者は20人。

入賞者

【ホールインワン賞】

	女子	男子
優勝	上原キヨ子	小橋川洋一
準優勝	宮里 勝子	喜屋武正功
3位	富川 安子	諸喜田茂一
4位	与儀タカ子	宮平 傳永
5位	渡久地悦子	謝花 喜昭
ラッキー7賞	国仲 幸子	宮里 政助
プービー賞	津波フミ子	仲田 仙松

小橋川洋一3回	宮平 傳永
喜屋武正功	宮里 勝子



メタボの診断基準

- ・ウエスト周囲系 男性 85cm以上
女性 90cm以上
- ・血圧 (最高血圧) 130 mmHg以上
又は (最低血圧) 85 mmHg以上
- ・血清脂質 (中性脂肪) 150 mg/dl以上
又は (HDL) 40mg/dl未満
- ・血糖 (空腹時血糖) 110mg/dl以上

健康講話

よく噛んでゆつくり食べる
食事と運動でメタボ予防

あなたの体重は標準値以内ですか。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満)に加え、高血糖、高血圧、脂質異常が複数みられる状態をいう。放っておくと、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に発展しやすく、脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性が高まります。



島袋成子 徳州会
病院栄養管理室
栄養士



1日に必要なエネルギーの目安

- ・標準体重＝身長(m)×身長(m)×22
 - ・標準体重×25～30 Kcal
- 例えば 身長170cmの場合
標準体重＝1.7×1.7×22＝63kg
1日に必要なエネルギー
＝63×25～30＝**1,575～1890 Kcal**

生活習慣をチェック

当てはまる項目が多いほどメタボになり易い

- ☐ 20歳の時から体重が10kg以上増加している
- ☐ 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- ☐ 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- ☐ 同世代の同姓と比較して歩く速度が遅い
- ☐ この1年間で体重増減が±3kg以上あった
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- ☐ 就寝前2時間以内に夕食をすることが週3日以上ある
- ☐ 夜食や間食が多い
- ☐ 夜食を抜くことが多い
- ☐ ほぼ毎日アルコールを飲む

メタボは予防できる？

◎ 食生活の改善

- ・1日に3回規則正しく食べる
- ・栄養バランスのよい食事
- ・甘い物を食べ過ぎない
- ・脂肪を摂り過ぎない
- ・夕食は軽めに
- ・薄味に慣れる

◎ 無理のない運動を継続実施

軽い汗をかく程度で続けることが大切 **＝継続は力なり＝**

桑江良哲理事長に「緑十字銅章」

～交通安全に貢献～



表彰状を手にする桑江理事長

「全日本交通安全協会会長表彰『緑十字銅章』表彰伝達式」が11月2日、沖縄警察署で行われた。当センターの桑江良哲理事長が交通安全活動に尽力する功績が認められ、全日本交通安全協会会長表彰「緑十字銅章」が授与された。

桑江理事長は地域交通安全活動推進委員として長年にわたり、交通事故の防止と交通秩序の確立に貢献、その功績が認められたもの。



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Ⅳ期（一～三月）パソコン講座」



- * 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・・・12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)

初心者に優しい講師が
皆様をお待ちしています。

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

新入会員紹介

11月は6人(女性2人・男性4人)
 が新会員として入会しました。
 地区の皆さんよろしく。

渡口 安雄 (コザ中学校地区)
 伊禮 一郎 (美里中学校地区)
 目取真 健三 (美里中学校地区)
 西村 節子 (コザ中学校地区)
 渡口 雅子 (コザ中学校地区)
 仲村 清 (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12月26日(火)
 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12月22日(金)までに
 事務局へお申し込みください。

無事故記録

平成29年4月18日
 ～ 11月25日現在

224日

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!」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



編集

上原 秀雄
東條 正躬
大城 博

立冬が過ぎ、年末が近づくと今年の様々な流行語が話題に上がり流行語大賞が決まる。この一年の世相を振り返る漢字一文字で締めくくるがどれも明るい言葉になってほしいものである。流行語の一つになった「藤井フィーバー」。最年少プロ棋士の藤井聡太四段は、報道陣とのやり取りで『将棋の魅力は「醍醐味」です』『実力からすると「望外」の結果です』『連勝し続けて「僥倖」としか言いようがない』と答えた。とても中学生とは思えない語彙力に感嘆したセンター会員も多かろう。

編集後記



12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
- 26日(火) 午前9時
刈払機取扱い作業者
に対する安全衛生教育
- 28日(水) 仕事納め