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
〒904-2153 沖縄市美原３丁目１番１号
電話番号（098）929-1361
http://www.okinawasisi.com
２月末現在の会員数611人
（男性364人・女性247人）

みんなで盛り上げよう地区総会

平成29年度の地区総会が3月14日から同28日にかけて、シルバーワークプラザ会議室で左記日程通り開催されます。29年度の活動・決算報告及び30年度の活動計画・予算を決める重要な会議となります。また、役員改選も行われます。

全員参加で地区総会を大いに盛り上げて下さい。地区会員のご意見を反映し、新役員のもと活力ある楽しい組織を作っていきましょう。

地区総会開催日程

中校地区	開催日	開催時間
山内中校地区	3月14日（水）	午前10時 ～
越来・宮里中校地区	3月14日（水）	午後１時 ～
安慶田中校地区	3月14日（水）	午後３時 ～
美里中校地区	3月21日（水）	午前10時 ～
コザ中校地区	3月21日（水）	午後１時 ～
美東・東中校地区	3月28日（水）	午後２時 ～

〈安全パトロール〉毎週水曜日に各中校地区で実施している「下校時安全パトロール」には、県警防犯アドバイザー支援要員も応援。地域の子どもたちを輪禍、犯罪からしっかり見守っています。

〈グラウンドゴルフ〉各中校地区では、親睦と健康増進のための楽しいスポーツや親睦会、ハイキングなど様々な行事が行われています。

シルバー人材センターの理念

- 自　主　自分のものとして考え
- 共　働　一緒になって働き
- 自　立　自分たちの力で育てる
- 共　助　お互いに助け合う

新春「地区長の集い」

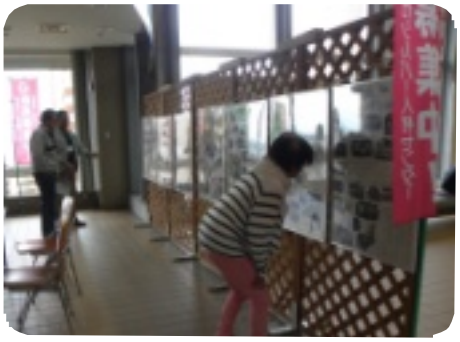
減少傾向に歯止めを！
ボランティア参加者

恒例になりつつある「地区長の集い」（世話役・銘苅朝弘さん）が1月28日、だいこんの花美里店で開催された。参加したのは構成メンバーとなっている各地区長、副地区長8人と特別参加の又吉綱一副理事長の合わせて9人。

この集いは、各地区間の情報交換をしながら、この1年の活動や抱負を忌憚なく語り合うことが目的。今回は新年会を兼ねての会となった。

各地区が抱える課題や懸案事項についても話し合われ、入会者の減少とともに各種のボランティア活動、地区行事への参加者が減少傾向にあるなどの現状を3月に開催される地区総会でも問題提起することを確認した。

回を重ね関心度高まる
市役所に相談コーナー



センター会員の活躍を紹介すると共に、会員の拡大・就業拡大・創出に繋げようと2月5日、市役所1階ロビー（喫茶コーナー）で今年度5回目となる相談コーナーを開設した。この日は、急激な冷え込みで出足が鈍い中22人が訪れた。

来訪者は、展示パネルに見入ったり、シルバー人材センターの現在の仕事内容や加入後のルールなどについて質問。70歳代の女性は、さらに具体的な内容説明を求めるなど入会の検討をするとのことだった。

相談コーナーを担当した上江洲勝、比嘉英眞職員の2人は「コーナー開設も回を重ねるごとに、関心度も高まってきており定期的に開設して会員の拡大に繋げていきたい」と意気込みを語った。

第11回理事会

全項目で昨年割る
－1月実績－

第11回理事会が2月23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9月～同30年1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、2人（女性1人・男性1人）が承認され、その結果2月23日現在の会員数は611人（女性247人・男性364人）となった。尚、1月の退会者は男性2人。

議案第2号「事務局長の雇用延長」については、原案通り承認された。

その他として、経過報告、当面の日程、事業実績が報告された。

平成30年1月実績では、会員数609人で23人の減（▲3%）、就業実人員326人で44人の減（▲13%）、就業延人員3259人で459人の減（▲14%）、配分金約1548万円で約219万円の減（▲14%）、契約金額約1968万円で約200万円の減（▲1%）となった。

（いずれも対前年同月比）

美東・東中校地区

地区活動

仲西トキ、島袋政夫さんが優勝
新春グラウンドゴルフ大会で21人が腕競う

美東・東中校地区（桑江良次地区長）は会員の健康増進と親睦を深めるため、2月4日、黒潮公園で新春グラウンドゴルフ大会を開催した。

この日は、立春にもかかわらず小雨まじりの北風が吹く厳しい冷え込みの中、21人が参加。はつらつプレーを繰り広げた結果、女子は仲西トキさん、男子は島袋政夫さんが見事優勝した。

入　賞　者

	男　子	女　子
優　　勝	島袋　政夫	仲西　トキ
準 優 勝	中下　善太郎	新垣　秀子
３　　位	稲 福　忠	新城　正子
４　　位	山 里　武	金城　京子
ﾗｯｷｰ７賞	當眞　嗣八	田中　キヨ
ブービー賞	垣花　常次	玉城　キヨ
当日賞　14位	喜屋武 盛正	－

就業現場めぐり

むつみが丘公園を本格清掃
ジェッター清掃業務を受注

現場は、上地在の「むつみが丘公園」清掃作業。同公園は、飲食店などが立ち並ぶ繁華街に立地していることもあって、地域住民のほか、酔客など園内への出入りが日夜を分かたず絶えない。

そのため、園内はゴミが散乱、トイレの汚れもひどく目を覆いたくなるほど。そんな状況の中で、ゴミ拾いや掃き掃除の後、ジェッター（高圧洗浄）により、トイレの外壁やタイルで舗装された園内を念入りに清掃開始。作業を見守っていた周辺の住民から、見違えるほどきれいになった景観や衛生面などに喜びの声。

「常に安全第一を心掛け、緊張感を持って作業に臨んでいる」と知念リーダーは語った。

（写真右から）宮城正勝さん、安村厚俊さん、知念吉信さん、金城正俊さん、仲宗根良夫さん

高圧洗浄機を使ってトイレ外壁や園内路面を清掃する作業員

第26回おきなわマラソン」ボランティアで参加

大　会　前　日

地区活動

公園清掃就業グループ

公園清掃就業グループ（新里勝美リーダー）は、第26回「２０１８おきなわマラソン」大会前日の17日、コースになっている泡瀬の湾港道路およそ３・７キロメートルの清掃ボランティアを行った。

この日は昨夜からの雨も上がって清掃日和となり、公園清掃班の16人が参加。ゴミ拾いから拾い集めたゴミの分別までの作業をこなし、コースコンディションを万全に仕上げた。

事前清掃ボランティアに16人が参加

植樹帯の中からも大量に出たゴミを拾い集め、分別作業まで行う。

高吉満弘さんが「大会長」当センター安全・適正就業委員

当シルバーセンターの安全・適正就業委員　高吉満弘さん（沖縄県陸上競技協会副会長）は、これまでおきなわマラソン大会審判長を長年務めてきたが、昨年の大会から「大会長」として、競技・大会運営の統括を担っている。今回も引き続き大会長の大役を任された高吉さんは「ランナーの安全確保と、大会を円滑な運営が出来るように努めていきたい」と抱負を語った。

地区活動

大　会　当　日

「きっと出会える人・夢・愛　シルバー会員が

山内中校地区

１万２４１０人が思い思いの目標に向かって健脚を競う第26回「２０１８おきなわマラソン」が青空が広がる2月18日、県総合運動公園を発着点に開催された。

この大会に山内中校地区（唐眞辰夫地区長）の会員26人が清掃ボランティアとして、午後12時30分に山内中学校駐車場前に集合。午後2時過ぎに交通規制が解除されると、会員らはももやま通り（嘉手納基地第５ゲート入口～球陽高校前）両端の二手に分かれて、作業を開始。陽射しが照りつける暑い中、汗だくになりながらゴミ拾いから分別作業まで清掃活動を行った。

当日ボランティアに26人　山内中校地区会員が汗流す

作業に入る前に、唐眞地区長が作業日程・段取りについて説明

山内中校地区のボランティア活動は今年で13年目を迎えた。この区間は、給水ステーションとスポンジポイントがあるため、コース沿いの沿道には、ゴミがたくさん出た。

健康講話

がんばらなくてもできる！転倒予防のコツを伝授

「転びやすくなったと思う」「ちょっとした段差にも足をひっかけてしまう」「わかっていたのに置いてある物につまづいてしまった」など、最近、自分が思っている通りに、体が動かないと感じることはありませんか？

川崎博雅中部徳洲会病院理学療法士

イオンライカムで行われた中部徳洲会病院による川崎博雅理学療法士の講話より

体の不調は、歳のせいだけではない

〝歳のせいかも…〟と考えている人もいるかもしれませんが、実は、そうとばかりは言えません。というのは、こうした、からだ全体の機能の変化は、筋力等の加齢による衰えだけが原因となって起こるわけではないからです。

日ごろの運動不足の積み重ねによって、運動機能や柔軟性、バランスをとる力が弱くなったり、からだにとって必要な栄養素を十分にとっていない、ひざや腰が痛くてかばって歩いているなど、さまざまな理由が重なったときに、結果として転びやすくなる、つまづきやすくなるというように、からだの不調和が起こるのです。

ふだんの生活の中でできることを意識して行う

逆に、自分自身のからだの変化を知ったうえで、運動不足を解消できるようほんの少し暮らしを見直したり、丈夫なからだを維持するために必要な栄養素をとれるような食事のメニューを心がけたり、ふだんの生活の中でできることをしていけば、からだを動かしやすくなると考えられます。

転んで骨を折ってしまうと、入院治療が必要になったり、歩きづらくなって行きたいところに行けなくなったり、生活が不自由になることがあります。日々の暮らしを楽しむために、転倒事故をできるだけ防ぎたいものです。

ちょっとしたコツを覚えて、転ばないようにしましょう。がんばらなくてもできますよ。

転倒予防７か条

1. 歳々年々同じからず
2. 転倒は結果である
3. 片足立ちを意識する
4. 転ばぬ先の杖
5. 無理なく楽しく３０年
6. 命の水を大切に（年寄りに冷水）
7. 転んでも起きればいいや

新入会員紹介

2月は2人（女性1人・男性1人）が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

備瀬　春子　（越来・宮里中校地区）
津覇　實平　（コザ中校地区）

「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30年3月28日（水）
・場　所　午前9時～午後4時　シルバーワークプラザ大会議室
・参加希望者は3月26日（月）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17日
～30年2月22日現在

310日

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	ﾜｰﾄﾞ・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Ⅰ期（四～六月）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
（先着順〆切り）
申込・・３月12日（月）～16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

事務局だより

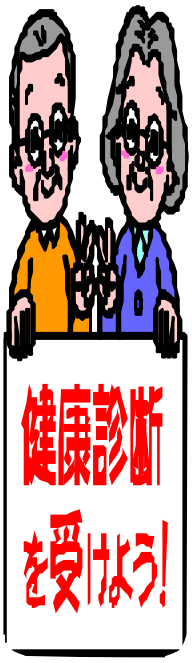
平成30年度正会員登録手続きの御案内

平成30年度（平成30年4月1日～平成31年3月31日）の会員登録更新の時期が参りました。会費3，０００円を期限内に納入し、更新手続きをして頂きますようご案内申し上げます。

・会費納入期限　平成30年3月31日

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。



～全国統一スローガン～
「見逃すな　ヒヤリで済んだ　あの経験」

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？

「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ッタリと訪れます。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、軽易な仕事が待っています。ぜひお話を聞きに来てください。

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

編集後記

３月に入ると、寒さも峠を越す。同時に猛威をふるっているインフルエンザも終息に向かうだろうか・・・？。楽観は禁物である。

また、この時期は年度末を迎え年末の慌ただしさと違って、公私問わず多忙を極める。

そんな折、本号掲載のとおり各地区の総会日程も決まり、地区長をはじめ役員の皆さんは、開催準備に向けて余念がない日々だと思う。このところ、出席率の低さが気がかりだが、会員総参加で盛会裏に終わらせ地区の充実発展に繋げたい。

編　集　上原　秀雄
東條　正躬
大城　博

３月の予定

９日（金）午前10時　新会員入会説明会
20日（火）午前10時　理事会
28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