

シルバー人材センター



シンボルのマーク

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>

4月末現在の会員数593人

(男性348人・女性245人)



GW 「こどもの国フェスタ」開幕前に園内美化 草刈・清掃ボランティアに91人



子どもから大人まで楽しめるゴールデンウィーク恒例の「沖縄こどもの国フェスティバル」。同フェスタ開幕を前に雨天順延となった4月24日、当センター会員91人が来園者に気持ちよく楽しんでもらおうと、園内周辺の草刈り・清掃美化活動を行った。

「シルバーの方々に毎年清掃ボランティアできれいにさせていただき、とてもありがたいです。気持ちよくお客様を迎える事が出来ます」と園内美化担当の松堂直さんは感謝の言葉を述べた。

ボランティアに参加したのは、公園草刈グループ第1班（金城一成リーダー）、第2班（新里勝美リーダー）、第3班（諸喜田茂一リーダー）、第4班（我如古盛康リーダー）、第5班（又吉健二リーダー）、知念吉信グループ、こどもの国園内清掃班（花城静子リーダー）の会員91人。午前8時から持ち場を確認後、曇り空の中作業を開始。広い園内周辺は昼前にきれいに仕上がった。



第1回
理事会

前年
対同月

配分金・契約金額は増
就業延人員も増に

平成30年度第1回理事会が4月24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、7
人（女性3人・男性4人）が承認された。その
結果、4月24日現在の会員数は593人（女2
45人・男性348人）となった。尚、3月退
会者は39人。

議案第2号「平成30年度定時総会の開催」

議案第3号「職員期末手当支給規程の一部変
更」

議案第4号「嘱託職員の就業に関する規則の
一部変更」

議案第5号「理事及び監事候補者選考要綱の
改正」

承認第1号「理事及び監事候補者選考委員の
選任」

について、議案第2号及び承認第1号は原案
通り承認、議案第3号から議案第5号まで原案
通り議決された。

平成30年3月の主な実績では、会員数572
人で20人の減（▲3%）、就業実人員437人
で40人の減（▲9%）、就業延人員3909人
で248人の増（6%）、配分金約1876万
円で約156万円の増（8%）、契約金額約2
257万円で約110万円の増（5%）となっ
た。
（いずれも対前年同月比）

平成25～29年度事業実績

	平成25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	前年比
会員数（女性）人	279	259	259	251	233	▲18
会員数（男性）人	382	374	336	341	339	▲2
会員数合計 人	661	633	595	592	572	▲20
就業者数 人	545	518	477	462	437	▲25
就業率 %	82.5	81.8	80.2	78.0	76.4	▲1.6
受注件数 件	2,313	2,647	2,520	2,421	2,516	95
契約金額 千円	337,728	332,388	296,733	295,076	288,132	▲6,944
配分金 千円	243,913	240,719	244,046	239,523	232,573	▲6,950

年度別事故発生状況

	平成25年度	26年度	27年度	28年度	29年度
傷害事故	3件	1件	4件	3件	1件
物損事故	4件	4件	4件	2件	0件
合計	7件	5件	8件	5件	1件
一般労働者派遣事業				6件	1件

受託事業事故件数減少
29年度は2件

平成29年度の当センター受託事業で発生し
た事故件数は1件と前年度に比べて5件減少
した。過去5年では最も少なく、就業現場で
の会員の事故防止に対する意識向上が良い結
果を生んだと言える。また、平成27年度から
本格的に実施している派遣事業について、28
年度は6件の事故が発生したが29年度は1件
だった。それぞれの就業現場における各リ
ーダーによる事故防止対策の強化や会員の安全

意識への高まりが事
故減少につながった
ものと思われる。
安全・適正就業推
進員の上江洲勝さん
は「会員皆様の日頃
の努力の賜であり、
29年度の事故減少を
単なる一過性の出来
事にせず、今年度こ
そ、是非「事故0」
を達成し、今後とも
継続して無事故セン
ターの実現を目指し
たい」と意気込みを
語った。

ボランティア参加者推進を 第1回地区長会



平成30年度第1回地区長会が4月20日、シルバーワークプラザ執務室で開催された。主な話し合い事項は①業務委託契約についての確認②地区活動等報告。

地区活動について、特に市内16校で実施している下校時安全パトロール参加者は年間延べで昨年比2333人の大幅減少となった。(4面活動実績表参照)。地区間の格差もさることながら会員の拡大とともに安全パトロールへの参加会員をいかにして増やすかが今後の大きな課題。地区長からは、安全パトロール着用ベストや腕章の支給についての要望が相次いだ。その他、「ゆんたくまちゃ」についての活用についても話し合われた。

地区活動実績 (下校時安全パトロール除く)

地区名	ボランティア名	実施日	参加人数
コザ中校地区	コザ小学校内 草刈清掃	平成29年 9月 9日 " 30年 3月17日	20人 18人
美東・東中校地区	泡瀬小学校内 草刈清掃	平成29年 9月10日	15人
山内中校地区	おきなわマツ 沿道清掃	平成30年 2月18日	26人

出席率全体で32.1% 平成29年度地区総会

中校地区名	会員数 (出席者数)	出席率
越来・宮里	83名 (24名)	28.9%
コザ	82名 (30名)	36.6%
美里	152名 (42名)	28.0%
山内	62名 (29名)	46.8%
安慶田	87名 (25名)	28.7%
美東・東	141名 (45名)	31.9%
合計	607名 (195名)	32.1%

- ・ 日時 5月16日(水)・17日(木)
午後3時～5時
(いずれか1日受講)
- ・ 場所 シルバーワークプラザ大会議室
- ・ 対象者 管理群班登録会員(必須)及び
管理群班就業希望者
- ・ 連絡先 事務局 929-1361



**「管理群班必須
駐車場整理業務講習会」**

サービスとマナーの向上を目指す
管理群班(嘉川宗義班長)は駐車場整理業務でのサービスとマナーの向上を目指して、今年度第1回目の講習会を開催します。
管理群班での就業を希望する会員さんは、ぜひこの機会にご参加ください。

地区活動

下校時安全パトロール実施で新年度事業がスタート
今年度も児童の安全を守ります!



(写真右から) 宮平傳永さん、渡久地悦子さん、諸喜田茂一さん、宮里政助さん、仲田仙松さん、喜屋武正功さん、金城武夫地区長



安慶田中校地区(金城武夫地区長)は4月11日、安慶田小学校の下校時安全パトロールを実施した。新年度に入って同地区の最初の事業実施となる。この日は少雨傾向が続く中で早朝から久しぶりの降雨となり、パトロール実施が心配されたが午後からは雨も上がり、曇り空の下、7名が参加。入学式翌日のパトロールとあって、全員が気を引きしめ学校周辺や通学路を見回った。

安慶田中校地区



平成29年度 下校時安全パトロール 活動実績

学校名	参加延人員	28年度実績	差異
越来小学校	11	0	11
宮里小学校	56	44	12
小計	67	44	23
比屋根小学校	6	34	▲28
高原小学校	18	32	▲14
美東小学校	14	15	▲1
泡瀬小学校	12	31	▲19
小計	50	112	▲62
安慶田小学校	40	110	▲70
室川小学校	49	81	▲32
小計	89	191	▲102
諸見小学校	0	9	▲9
コザ小学校	- 14	36	▲22
中の町小学校	16	30	▲14
小計	30	75	▲45
島袋小学校	18	24	▲6
山内小学校	132	98	34
小計	150	122	28
美里小学校	45	54	▲9
美原小学校	77	140	▲63
北美小学校	20	23	▲3
小計	142	217	▲75
合計	528	761	▲233



◎ 「下校時安全パトロール」への参加について

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」への参加会員が減少している状況にあります。「下校時安全パトロール」については、センター会員の活動をアピールする重要な取組みとなっていますので多くの会員の参加をお願いします。

就業現場めぐり

「沖縄こどもの国園内 清掃班」就業グループ

沖縄こどもの国園内の美化清掃を一手に引き受けている清掃班のメンバー（花城静子リーダー）は4月現在9人だが、5月から2人増員の11人体制となる。就業日は2グループに分けて交代制で臨み、午前9時にミーティング、当日の担当地区を決めたあと午後5時30分まで作業をこなす。

特に土・日曜日や祝祭日には多くの家族連れや観光客などで賑わい、同園を訪れる来客から「いつもきれいにして頂いて、ありがとうございます」の声が大きな励みになりますと花城リーダーは話す。



（写真前列右から）花城静子さん、宜保好子さん、柴村弘子さん、（後列右から）玉城キヨさん、仲尾次末子さん、普久原美江さん、粟国由美子さん、松田キヨ子さん



「気持ちよく利用していただきたい」との思いで、今日も就業に汗を流す清掃班のメンバー。

新入職員の横顔



業務（大工）及び就業
開拓担当（4月2日付）
砂川 長 昭
つね あき

これまでの経験を生かして業務の拡充と就業拡大を目指して頑張っていきたいと思います。皆さんのご指導をよろしくお願いします。



「ゆんたくまちゃ」担当
（4月2日付）
高良 礼子

4月2日から「ゆんたくまちゃ」配属になり、企画から販売まで業務全般に携わる中で、情報発信にも努めていきたいと思えます。

定時総会を開催します

平成30年度公益社団法人沖縄市シルバー人材センター定時総会を左記日程にて開催します。

会員の皆様は必ずご出席ください。

- ・ 開催日 平成30年6月13日（水）
- ・ 時間 午後1時30分
- ・ 場所 沖縄市民会館中ホール

「ならうよりなれる」が大事 パソコン操作技術を学ぶ

当シルバー人材センターが開設しているパソコン講座のうち、「ワード中級編」が第1期(4月〜6月)の毎週金曜日、開催されている。現在、9人の受講生が本格的な文書作成をはじめ、表やイラストなどの挿入・貼り付け等を学んでいる。

この日は、ワードソフトを使って名刺や年賀状・暑中見舞いハガキのほか、誕生日カード、カレンダーなどパソコン操作で作製。創意工夫を凝らした見事な作品の出来栄を前にして、小底君子講師は「パソコン上達の極意は「ならう」と言うよりは「なれる」ということです」と話す。



作品を手にする受講生の皆さん
(写真前列右から) 真栄城正子さん、小底君子講師、島袋節子さん、(後列右から) 登川淳子さん、桃原さとみさん、比嘉サヨ子さん、吉野紀子さん、児玉裕子さん、池宮久子さん

ボウリング大会で健康増進!

美里中校地区

- ・日時 6月3日(日) 午前9時集合
- ・場所 ドラゴンボウル
- ・会費 1,000円(靴代別)



ピクニック 1日を楽しく過ごしませんか!

コザ中校地区

- ・日帰り温泉&グラウンドゴルフ (アイランド伊計島)
- ・日時 5月12日(土) 午前9時出発
- ・集合 ミュージックタウン 音市場
- ・会費 3,000円

越来・宮里中校地区

- ・本部町伊豆味よへなあじさい園&古宇利島
- ・日時 6月16日(土) 午前9時出発
- ・集合 シルバーセンター駐車場
- ・会費 2,000円

新入会員紹介

4月24日付で7人(女性3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。

- 新垣 哲 (越来・宮里中校地区)
- 金城 安夫 (コザ中校地区)
- 城間 盛善 (山内中校地区)
- 大城 建胖 (美里中校地区)
- 榮野川 ハツ (コザ中校地区)
- 金城 美智子 (コザ中校地区)
- 呉屋 順子 (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30年5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5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。

健康講話

「脱メタボ！ 目指せ貯筋！」



糖質の過剰摂取は、太る原因になるばかりでなく、太ることによって、様々な疾患にもなるといわれています。

これは、私たちの体が、食事で上がった血糖値を下げる時にインスリンを分泌します。このインスリンは、エネルギーとして使い切れなかった糖を脂肪に変えて蓄える働きがあるため、太る原因となるのです。

太らないためには、血糖値を上げる糖質が多く含まれる食べ物を控え、インスリンの分泌を抑えることです。

そして、「ケトン体生活術」を取り入れるとともに、スロートレーニングや加圧トレーニングなどのような効率的な運動も取り入れて、筋力の増強も図りながら生活習慣病を予防しましょう。

MECについて

- M (Meat) : 肉
- E (Egg) : 卵
- C (Cheese) : チーズ



南部徳洲会病院 今西
小児科部長 康次 医師

糖を多く含む食物

通常、主食として食べている炭水化物。ご飯、パン、麺類、イモ類、お菓子などで甘いものとは限らない。これらは、全部消化されると最後は糖になって、吸収されるので、全部血糖を上げることになる。

糖をほとんど含まない食物

葉野菜、魚、肉類、チーズ、卵などは糖質がほとんど含まれていないから、いくら食べても血糖値が上がらないので太らない。健康ダイエットに繋がる。また、適度な運動を取り入れることによって、生活習慣病の予防にもなる。特に、肉類、卵、チーズの3食品「MEC」は、積極的に摂ることで主食に代わる食品として推奨している。

ケトン体とは

体内のブドウ糖を使い切ったときに、脂質が分解されてできる物質。ブドウ糖以外のエネルギー源として、ケトン体が注目され、ダイエット、糖尿病予防、認知症予防など様々な研究成果が報告されている。脂肪を燃やして、作り出されるエネルギー源となる。糖質制限で糖が枯渇した後に生み出されるのがケトン体。

イオンライカムで行われた中部徳洲会病院による小児科部長 今西康次医師の講話

事務局だより

就業日報を提出して！

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。

▼配分金支払明細書の受け取りについて

毎月20日（20日が休日の場合は前日）は、配分金支払日となっております。配分金明細書は事務局に準備していただきますので、必ず受け取ってください。

無事故記録

平成29年4月17日
～ 30年4月24日現在

373日

「ひやりとしたあの体験を
今活かせ」
沖縄市SCスローガン

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等ががんばっています。

ひゃみかち!!

●お問い合わせください。

電話 (098) 929-1361

5月の予定

- 10日(木) 午前10時 新会員入会説明会
- 22日(火) 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

先月は、夏日があつたり冷え込んだりと気温の乱高下続きで、春を実感しないまま若夏を迎えた気がする。新年度がスタートしてはや1ヶ月余が経つ。シーミーもサンクワチャーも終わり、鯉のぼりが空高く舞う中、緊張の面持だった新1年生は学校に慣れ始めたこの頃だと思う。

こうした中で、各地区で取り組まれている下校時安全パトロールは、児童の安全を守る上で心強い限りで、その貢献度は大きい。それだけに昨今の会員参加の減少は残念で、多くの積極的な参加が望まれる。

編集 上原 秀雄

東條 正躬

大城 博