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
６月末現在の会員数581人
（男性344人・女性237人）

新理事長に上原秀雄氏
平成30年度定時総会開催

公益社団法人沖縄市シルバー人材センターの平成30年度定時総会が６月13日、沖縄市民会館中ホールで開催され、29年度の事業・収支決算報告及び監査報告、役員の選任などが審議され、それぞれ承認された。この後、新理事による理事会が開催され、理事長に上原秀雄氏、副理事長に浜比嘉宗明氏を選出、新体制がスタートした。

桑江良哲
理事長

上里幸俊
沖縄市
経済部長

普久原朝健
沖縄市議会
議長

翁長盛正
沖縄県シルバー
人材センター
連合会長

総会は、午後1時30分に開会。この日は、会員総数593人中、398人（出席者226人、委任状172人）の会員が出席し、上江洲勝会員の司会で進行。最初に桑江良哲理事長が挨拶。続いて桑江朝千夫沖縄市長（代読）、普久原朝健沖縄市議会議長、翁長盛正県シルバー人材センター連合会長が来賓祝辞を述べた。

議長には、浜比嘉宗明理事を選出、四つの議案と一報告が審議され、全て承認された。

議事
- **議案第1号　平成29年度 事業報告について**
- **議案第2号　平成29年度 収支決算報告及び監査報告**
- **議案第3号　役員の選任について**
- **議案第4号　理事長に対する権限委任**

報告
- **報告第1号　平成30年度 事業計画及び収支予算について**

第3回理事会

新しいかじ取りに上原秀雄、浜比嘉宗明さん

新理事による最初の理事会が同日の総会終了後、市民会館中ホール小会議室で開かれた。互選で理事長・副理事長の選任が行われ、理事長に上原秀雄さん（美里中校地区）、副理事長には浜比嘉宗明さん（越来・宮里中校地区）が選出された。

平成30年度新役員紹介

理 事（再任）
東條　正躬
（美東・東）

理 事（再任）
又吉　綱一
（山　内）

副理事長
浜比嘉　宗明
（越来・宮里）

理　事　長
上原　秀雄
（特別会員）

理 事（新任）
渡口　正美
（特別会員）

理 事（新任）
須田　勝
（特別会員）

理 事（再任）
玉城テル子
（美東・東）

理 事（再任）
塩川　初江
（美　里）

役　　職
氏　　名
中校地区

監 事（新任）
安次富　正文
（特別会員）

監 事（再任）
比嘉　幸雄
（特別会員）

理 事（新任）
桑江　良次
（美東・東）

理 事（新任）
小橋川　啓
（安慶田）

理 事（新任）
宮城　一文
（特別会員）

に交流会

総会後の恒例の交流会は、上間光子さん、新垣秀子さん、宮城キク子さん、親川文子さん、石川静子さんの舞「かぎやで風」で幕開け。会場には多くの会員が詰めかけ、親睦を深めた。浜比嘉宗明副理事長が乾杯の音頭を取った後、徳盛猛さん、仲宗根初月子さん、上地安辰さん、仲井間宗栄さんらが次々と踊りや三線の演奏を披露、交流会を盛り上げた。

新理事長就任挨拶

去る6月13日に開催された「平成30年度沖縄市シルバー人材センター定時総会」終了後の理事会においてご承認を頂き、新理事長に就任しました上原でございます。会員の皆様、並びに関係各位の皆様に一言ご挨拶申し上げます。

私は、かつて沖縄市役所に勤務して以来、本センターとは職務を通して深くかかわり、また、本センターが公益社団法人への認定移行後も、監事及び理事として今日までかかわってまいりました。

こうした経緯から，私は本センターへの心からの敬愛と、親しみをおぼえる一方、急速に進展する少子高齢社会にあって、シルバー人材センターの果たす役割は一段と増し、その責務の重大さを強く痛感しているところであります。

多種多様な時代変化に直面し、適正に対応してきたシルバーの事業功績は偉大であります。これも偏に、これまでシルバー人材センターを献身的に支え、発展への道程を築き上げてこられた歴代理事長をはじめ、役職員の皆様、先輩諸氏のご尽力の賜であり、ここに深く敬意を表する次第であります。本当にありがとうございました。

特に、本センターの最重要課題は「会員の拡大と、就業機会の拡大」であります。その所期の目的を達成するためには、市民並びに会員の信頼なくしては成り立ちません。

今後、本センター事業の推進と、当面の諸課題について、役員の皆様と十分協議し、そして、事務局職員、地区会員・職域の皆様、並びに関係各位とのご理解とご協力を得ることの努力の積み重ねによって、信頼の輪が広がり、活力ある地域社会づくりが成し遂げられていくと思っております。私自身も微力ではありますが明るく楽しい本シルバーを目指して、職務に専念していく決意でありますので、何卒、よろしくお願い申し上げます。

最後に、沖縄市をはじめ、関係機関、並びにシルバー人材センターの一層のご発展と、更には会員の皆様の無事故と、ますますのご健勝とご繁栄を心からご祈念申し上げ、ご挨拶と致します。

「会員拡大と就業機会の拡大」に

なごやか

地区活動

美東・東中校地区

北部ピクニックを満喫！

美東・東中校地区（桑江良次地区長）の北部ピクニックが5月27日、会員25人が参加して行われた。一行は、午前9時に集合場所のシルバーワークプラザを出発、一路北部へ。小宇利島で思い思いの散策を楽しんだ後、ホテルモトブリゾートで楽しい食事をしながら会員の親睦・交流を深めた。午後は、沖縄美ら海水族館を見学した。「この時期は梅雨本番のさなかながら、天候に恵まれ楽しい一日を過ごすことができた」と参加者は話していた。

美里中校地区

嶋袋邦子、島田時夫さんが優勝
ボウリング大会で親睦交流と健康増進

美里中校地区（山田浩地区長）は6月3日、ドラゴンボウリングセンターで、健康増進と親睦を兼ねたボウリング大会を開催した。大会には13人が参加、女子は嶋袋邦子さんが、男子は島田時夫さんがそれぞれ優勝した。「今回は参加者が少なく、ロースコアだったので、次回に向けて充実した大会ができるようにしたい」と山田地区長は語った。

入賞者

	男　子	女　子
優　　勝	島田　時夫	嶋袋　邦子
準 優 勝	高良　明義	－
３　　位	幸地　良光	－
特 別 賞	－	新垣　秀子
ﾗｯｷｰ７賞	宮城　正勝	－
１０　位	高良　幸栄	－
ブービー賞	上地　勇満	－

優勝者の島田時夫さん、嶋袋邦子さんに山田地区長から賞品が授与された。

第４回理事会

就業延人員・配分金・契約金額が前月に続き増加

第４回理事会が６月22日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

冒頭、上原新理事長の挨拶があり、会員、役員、職員が一体となって事業運営に取組み、地域社会に貢献できるセンターづくりを目指したい。協力をお願いしたい」と述べた。

議案第１号「正会員の入会」については、４人（男性３人・女性１人）が承認された。その結果承認後の会員数は５８１人（男性３４４人・女性２３７人）となった。尚、５月の退会者は２人。（男性１人・女性１人）

議案第２号「特別会員の承認」

議案第３号「安全・適正就業推進強化月間実施要綱」についてはセンター事業を推進する上では、会員の健康と安全で適正な就業の確保が基本である。よって、７月１日から31日までを強化月間とし様々な取組みを行うことで承認された。（６面に関連）

平成30年５月の主な実績では、会員数５７７人で18人の減（▲３％）、就業実人員３４３人で19人の減（▲５％）、就業延人員４１３５人で９３人の増（２％）、配分金約２０３９万円で約９６万円の増（４％）、契約金額約２５５９万円で約１４８万円の増（６％）となった。（いずれも対前年同月比）

最後に当面の日程が確認された。

事務局だより

▼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います。配分金明細書は事務局に準備していますので、必ず受け取ってください。

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。

新入会員紹介

６月22日付で４人（女性１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。

仲嶺　眞盛　（美里中校地区）
高江洲　清　（美里中校地区）
友寄　シズ子　（安慶田中校地区）
瀬良垣　義弘　（美里中校地区）

美東・東中校地区

ボウリング大会で健康増進！

・日　時　７月29日（日）午前９時15分集合
・場　所　ドラゴンボウル
・会　費　１，２００円（靴代別）
・申込み　７月24日（火）まで

■ピクニック中止のお知らせ■

６月16日（土）に予定していた「よへなあじさい園」へのピクニックについて、台風６号の接近に伴い、中止となりましたが順延はありません。

改めて会員各位へお知らせ致します。

越来・宮里中校地区長　銘苅　朝弘

～全国統一スローガン～

「事故防止
急ぐな　あせるな　気を抜くな」

７月は〝安全・適正就業推進強化月間〟

７月１日から、シルバー人材センターの「安全・適正就業推進強化月間」スタートした。29年度は２件の事故（受託事業１件、派遣事業１件）が発生したが、強化月間を機に事故撲滅を目指す。

安全・適正就業推進大会

日　時　平成30年７月13日（金）

午後１時30分～４時

場　所　沖縄市農民研修センター

全員参加で盛り上げよう

当センターでは、13日午後１時30分から市農民研修センターで「安全・適正就業推進大会」を開催。事故のない安全な就業環境づくりに強い決意を示す。そのため、会員多数の大会参加を呼び掛けている。

平成30年度「安全・適正就業推進強化月間」実施要綱

目　的

平成29年度においては、各就業現場のリーダーによる事故防止対策強化と会員による安全意識の活動と相まって、事故の発生は２件（受託１件、派遣１件）と前年度の11件（受託５件、派遣６件）に比べ９件の減少となっている。

事故の発生は一歩間違うと大きな障害や賠償事故につながる恐れもあるため、会員及び役職員が一体となり事故防止対策に取り組まなければならない。センター事業を推進する上では、会員の健康と安全で適正な就業の確保が基本である。

よって、「安全・適正就業推進強化月間」においては、安全・適正就業の徹底強化を図り、事故のない安全な就業環境づくりを推進すべく次のとおり取り組む。

１　「安全・適正就業推進強化月間」

（１）期　間　平成30年７月１日（日）～31日（火）

（２）取組内容

①「安全・適正就業推進大会」の開催

・日　時：平成30年７月13日（金）午後１時30分

・場　所：沖縄市農民研修センター

②横断幕やのぼり等の掲揚

③県シルバー連合主催の「安全大会」等への参加

④その他、安全講習会等の開催

２　安全スローガン

平成29年度～31年度シルバー人材センター全国統一安全就業スローガン

『事故防止　急ぐな　あせるな　気を抜くな』

３　安全・適正就業への取組み

安全・適正就業の取組みとして、「安全掲示板」「ホームページ」「ニュース　ゆんたく」を活用して情報の提供を行うとともに最近、増加傾向にある転倒による傷害事故について、会員自身の意識高揚を図るための取組みを強化する。

（１）安全就業

ア　就業前ミーティングを徹底し、会員の健康状態を把握

イ　就業現場の「安全巡回パトロール」の実施強化

ウ　安全衛生教育及び各種講習会の充実・強化

エ　刈払機、機械器具及び安全保護具等の点検整備の実施強化

オ　「安全就業ハンドブック」「安全・適正就業マニュアル」等の配布及び活用

（２）適正就業

ア　「適正就業ガイドライン」を活用した、適正な就業の徹底

イ　臨時的・短期的その他の軽易な業務の徹底

ウ　「受注票」「契約書」「請書」等における不適正な記載の確認及び就業実態の自主点検の実施

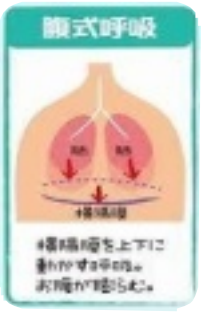
健康講話

呼吸を楽にして生活しましょう！
～呼吸を助けるストレッチ～

呼吸は、生きていく上で必要なエネルギーを生み出し、心臓と同じように止まることなく活動しています。呼吸を担う臓器が肺であり、心臓と違って自分の意思でコントロールできます。

言い換えると、呼吸は訓練でコントロールでき、肺の健康を保つことになり、体全体の健康を保持することに繋がります。肺の機能は、年齢の影響を受けやすく、老化に伴って低下します。少しでも機能低下を遅らせるためには、正しい呼吸の仕方や呼吸筋を鍛えるなどの呼吸訓練が大切になってきます。

老人保健施設 おきなわ徳洲苑 理学療法士・認定呼吸療法士 島袋 徹二



しっかり呼吸するには？

- 正しい呼吸の仕方を心掛ける。
- 呼吸筋の筋力が使われていること。
- 正しい姿勢を意識する。
- 柔軟性を養う。

呼吸のための筋力とは？

- 呼吸筋がしっかり動く。
- 呼吸も手足の運動と同じ、運動で鍛えることが必要。
- 有酸素運動を行う。（ウォーキングや自転車など）

呼吸筋を鍛えるとどうなる？

- 呼吸筋をストレッチすると深い呼吸ができるようになり、より多くの酸素を取り込めて、肺機能も若返る。
- 呼吸筋の弾力が戻り姿勢もよくなる。見た目も若返る。

⇒ 深い呼吸＆美姿勢に！ 若返る！

胸式呼吸と腹式呼吸の仕組み・違い

胸式呼吸：肋骨の間の筋肉（肋間筋）伸び縮みさせ、肺を横に広げることで空気を吸い込む。

腹式呼吸：肺の下の横隔膜を下に下げることでより多くの空気を吸い込む。

呼吸筋ストレッチのポイント

- ケガや痛みが起きないように、無理をしない。（柔軟体操から始めること）
- 呼吸を意識する。・姿勢を意識する。
- １回 ３～５回。できれば、１日３回。

無事故記録

平成29年4月18日～30年6月22日現在

433日

「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7月31日（火）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7月30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。予めご了承下さい。

就業日報を提出しよう

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。

仲間を募集しています！

編集後記

カーチーベーが吹き、迎えた7月は「安全・適正就業推進強化月間」。昨年度の事故発生状況は、2件と激減した。普段の安全意識の高まりと健康管理が功を奏している。

長丁場の暑い夏は、十分な睡眠とバランスのとれた食事、そして生活習慣に工夫を凝らす事が必要不可欠。厳しい暑さが続くと食欲が落ち、体力も消耗、夏バテになりがち。

それには数ある夏野菜の中、ビタミンC豊富なゴーヤーの効能を信じたい。涼感を呼ぶゴーヤーの緑のカーテンもまた格別。

編　集　東條　正躬
　　大城　博

7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
31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