

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603人

(男性362人・女性241人)

沖縄市シルバー人材センター会員は、地域の子供たちが安心・安全に通学できるよう地区長らを中心に沖縄市内全16小学校で「下校時安全パトロール」をボランティア活動として展開。また、いくつかの学校で草刈清掃などを実施し、子供たちや学校、地域から感謝されている。11月23日の勤労感謝の日を前にした20、22日の両日朝、宮里小と高原小の児童会からボランティア活動を続ける仲間らに「シルバーのおじいちゃん・おばあちゃん、いつも私たちを見守ってくれてありがとう」とねぎらいの感謝状が手渡された。

私たちを見守ってくれてありがとう！

宮里・高原両小学校の児童会から感謝状

高原小学校



(写真前列右から) 喜屋武盛正さん、仲村健さん、桑江良次地区長

宮里小学校



(写真前列右から) 銘苅朝弘地区長、中地初枝さん、大盛春子さん、八幡勝さん、橘昌美地域学校協働推進員、祖根静子さん、島村勝彦さん

「シルバー人材センター事業に更なる支援を」!!

公益社団法人全国シルバー人材センター事業協会の『平成30年度定時総会』で採択された「支援要請」

「生涯現役社会」を実現する 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成長力を確保していくために、働く意欲と能力のあるすべての高齢者が年齢にかかわらず活躍し続けることができる「生涯現役社会」を実現すること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」の実現を果たす役割を担っており、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。

昨年三月に働き方改革実現会議が決定した「働き方改革実行計画」においても、「健康づくりやフレイル対策を進めつつ、シルバー人材センターやボランティアなど、高齢者のニーズに応じた多様な就業機会を提供する」とされており、シルバー人材センター事業の果たす役割の重要性和地域社会の期待は一層大きなものとなっています。

こうした中、シルバー人材センター事業の発展・拡充は、国の施策の実現や地域社会の期待に應えるために喫緊の課題であります。このため、平成三十年度から平成三十六年度までの七年間を期間とする「第二次会員百万人達成計画」策定したところであり、これに基づき、平成三十二年度までに八十万人、そして、平成三十六年度には、会員百万人を目指して、会員増加の取り組みを一段と強めて参ります。

さらには、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。

また、労働者派遣また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特例措置を有効的に活用し、現役世代の下支えや人手不足分野での労働力確保に貢献するとともに、適正就業ガイドラインを遵守し、地域社会の維持・発展と就業意欲の高い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、平成三十一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。公益法人が事業を継続的・安定的に運営できるよう、「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や運転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。

接遇は「見た目」で決まる 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

管理群班（嘉川宗義班長）は11月7・8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ュリティ沖縄株式会社（幸地護指導教育課長）の幸地護。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、質疑応答の後に実地研修を行った。二日間で延べ27人が受講した。

幸地課長は「よりよい接遇を心掛けるには、挨拶や言葉遣いのほか、服装・身だしなみに気を配ることがとても大切。それは、第一印象で大きな割合を占めるのが『見た目』で決まるからである」と力説した。



駐車場への案内について実地研修



駐車場整理業務の心得を身振り手振りで講話

第9回 理事会

契約金額は対前年微増
ー 10月実績 ー

第9回理事会が11月20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13日に行われた比嘉幸雄、安次富正文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、9人（女性4人・男性5人）が承認され、その結果11月20日現在の会員数は603人（女性241人・男性362人）となった。なお、10月の退会者は4人。

その他、諸事業報告、当面の日程が確認された。

平成30年10月の主な実績では、会員数594人で11人の減（▲1%）、就業実人員338人で14人の減（▲4%）、就業延人員4184人で141人の減（▲3%）、配分金約2049万円で約72万円の減（▲3%）、契約金額約2632万円で約18万円の微増（0.7%）となった。（いずれも対前年比同月比）

「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」

秋晴れ 20人が心地よく汗流す グラウンドゴルフ大会開催

安慶田中校地区

地区活動



安慶田中校地区（金城武夫地区長）は10月24日、美里公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。女子は仲田ヒロ子さん、男子は小橋川洋一さんがともにホールインワンも達成して圧巻の優勝。小橋川さんは連覇。

小橋川洋一さんが連覇
女子は仲田ヒロ子さん

	女 子	男 子
優 勝	仲田 ヒロ子	小橋川 洋一

【 ホールインワン賞 】

小橋川 洋一 3回	仲田 ヒロ子
金城 武夫	仲西 トキ
上原 精栄	—



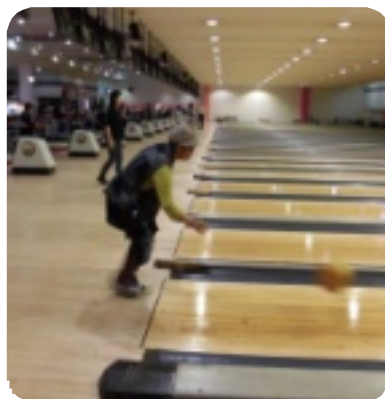
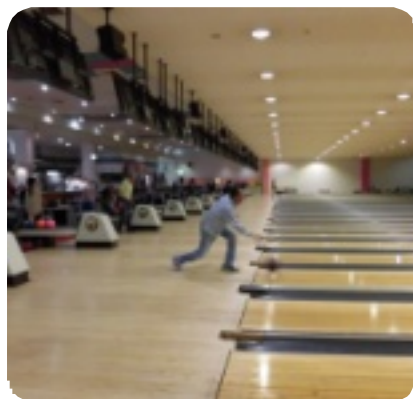
上江洲鈴香、義元得一さんが優勝 ボウリング大会で親睦交流と健康増進

美東・東中校地区

美東・東中校地区（桑江良次地区長）は11月24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。大会はハンディキャップによる2ゲームを行い、女子は上江洲鈴香さん、男子は義元得一さんが優勝した。参加者は23人。



入 賞 者



	男 性	女 性
優 勝	義元 得一	上江洲鈴香
2 位	喜屋武盛正	安村 良子
3 位	宮城 幸雄	外間 順子
4 位	下野 英一	小底 君子
ラッキー7賞	桑江 良哲	藤山 君江
ブービー賞	古堅 宗行	新城 正子
14位(当日賞)	平良 英雄	—
23位(〃)	—	田中 キヨ

地区活動

下校時安全パトロール始動

比屋根小

美東・東中校地区

美東・東中校地区（桑江良次地区長）は10月24日、比屋根小学校（志堅原敦彦校長）の下校時安全パトロールを行った。新年度に入って同地区の最初の事業実施となる。
この日は午後からあいにくの雨模様となったが、11名が参加して地区内の学校周辺や通学路を見回った。



（写真前列右から）宮城幸雄さん、東洋一さん、金城京子さん、新城正子さん（中列右から）新垣和子さん、仲宗根良夫さん（後列右から）松川邦昭教頭、桑江良次地区長、喜屋武盛正さん、高江洲義友さん、檜原教宏さん、川満三喜男さん

普及啓発促進月間多彩な取り組み展開
「普及・啓発パネル展」で閉幕

センター会員の活動状況を紹介する「普及・啓発パネル展」が10月30・

31の両日、市役所1F展示コーナーで開催された。役職員や会員をはじめ市民など延べ181人が来場した。初日の開会セレモニーでは、上原秀雄理事長が「この事業は、シルバーの理念や事業内容を多くの市民に知らせることにより、会員の増強と就業機会の拡大につながる大事な取り組みとなっている」と述べた。



相談コーナー



手工芸品展示で会員の活動をPR

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。



受講しませんが
「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×切り)
申込・・・12月10日(月)～14日(金)
午後1時～4時
地域、年齢は問いません。
(駐車場完備)

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

初心者に優しい講師が
皆様をお待ちしています。

無事故記録

平成30年8月18日
～30年11月22日

94日

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。

就業相談日のお知らせ

新入会員紹介

11月は9人(女性4人・男性5人)
が新会員として入会しました。

地区の皆さんよろしく。

伊禮門 三夫 (美里中校地区)
富村 朝秋 (コザ中校地区)
謝花 喜善 (美里中校地区)
屋宜 宣純 (美里中校地区)
佐々木 正彦 (美東・東中校地区)
奥間 文子 (安慶田中校地区)
諸見里 サチ子 (山内中校地区)
屋我 信子 (美里中校地区)
大城 ノブ (コザ中校地区)



こくらクリニック
渡辺信幸院長



必須4栄養素について

タンパク質・脂質・ミネラル・ビタミンは、体の修復作業や新しい細胞をつくるためには欠かせません。食べなくてはいけない4つの栄養素となっている。

特にタンパク質と脂質は体重の水分を引いた残り90%を占めるため、これらが不足すると身体は修復できない。

ヒトの体は60兆個もの細胞で構成されます。細胞には寿命があるため、修復したり新しい細胞に入れ替えることで病気を予防しています。そのためには、まず必須栄養素をしっかり摂ることが大切になってきます。

健康講話

あなたの美容と健康のお手伝いをする食事法《後編》

M E C食の効果を体感！

M E C食(メックしょく)は、「いつでも・どこでも・だれもが」簡単にできる。

離乳食(補完食)のお子さんから高齢者までが安心して食べられる。大人は肉200g、卵3個、チーズ108g(6pチーズ1箱)が1日の目標量。3食に分けても、間食に分けても構わない。ただし、30回はかむこと。

実践してその効果を体感できるようになるのは早い人で4日目から効果がでてくる。

イオンライカムで行われた中部徳洲会病院によるこくらクリニック渡辺信幸院長の講話より

M E C食で人は生まれ変わる

ヒトの体をつくるM E C食。血管の弾力を取り戻すことで降圧効果がある。骨や筋肉を強くすることで健康的にやせられ、整形外科疾患も改善する。皮膚は細胞の代謝が活発になり、ツヤツヤになる。

その他、高血圧症、間接リュウマチ、糖尿病の治療などにも効果を上げており、処方薬から卒業し、医療費の削減も可能となる。

肉・卵・チーズには必須栄養素が含まれている

予防医療の視点からも肉 Meat, 卵 Eggs, チーズ Cheese をたっぷり食べることから始まるのである。

ヒトの乳児は母乳(動物性のタンパク質・脂質)で育つことからわかる。

コザ中校地区

- 日時 12月23日(日) 午後6時集合 同6時30分開会
- 場所 居酒屋てんぐ(諸見里在)
- 会費 3,000円
- 申込締切 12月14日(金)
- ※ 全員参加で盛り上がりましょう!(特に班長の皆さんは是非参加して下さい)

山内中校地区

- 日時 12月15日(土) 午後5時~8時
- 場所 スナックビーンズ 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
- 申込締切 12月12日(水)
- 連絡先 唐眞 090 5726 4345

美里中校地区

- 日時 12月14日(金) 午後7時
- 場所 デイゴホテル
- 会費 3,000円
- 申込締切 12月7日(金)

忘年会のお知らせ



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!

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!

「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。



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

東條 正躬
大城 博

本誌連載の健康講話から。食事は、野菜からとよく言うが、ヒトには食物繊維を分解する消化酵素がない。肉など脂質の方が、脂肪分解酵素が分泌されて消化に良いそうである。このことは、人類の歴史が狩猟生活から始まり、肉食中心だったということが、DNAにしっかり組み込まれているのだという。沖縄も古くから豚肉の食文化が、健康長寿を支えてきたのもうなすける。

食の情報が飛び交い、諸説紛々の昨今、戸惑うばかりであるがまずは、過ぎたるは及ばざるが如しが無難。

編集後記

12月の予定

10日(月) 午前10時
新会員入会説明会
25日(火) 午前10時
第10回理事会
26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
28日(金) 仕事納め