

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>
8月末現在の会員数547人
(男性335人・女性212人)



①



②



③



④

10月は「シルバー人材センター事業 普及啓発促進月間」

昨年の普及啓発促進月間から ①パークアベニュー周辺美化作業 ②普及・啓発パネル展 ③シルバー人材センター福祉まつりへの参加 ④独居高齢者宅清掃

10月はシルバー人材センターの「普及啓発促進月間」です。

この月間を通してセンターの果たす役割を再確認し、会員・役職員の意識高揚はじめ、地域社会へセンター事業を広くアピールするとともに、交流を深めるための普及啓発活動を実施。地域に根ざすシルバー事業の拡大を図ります。

月間中の取組み

◎ センターの取り組み

- ① 独居高齢者宅清掃ボランティア
- ② 「シルバーの日」清掃ボランティア10月20日(土)
- ③ 普及啓発月間フェア 【於 市役所1Fロビー】
- ④ 横断幕、のぼり等の設置

安全・適正就業委員会

令和元年度第3回「安全・適正就業委員会」(小橋川啓委員長)が8月2日、シルバーワークプラザ会員研修室で開催された。

冒頭上江洲担当職員が、去る7月に開催された令和元年度「安全・適正就業推進大会」実施について報告。これを受けて、安全就業の重点事項として危険防止のため、立看板やカラーコーン、タイヤ止め設置の徹底と「指さし呼称」の意識づけによる実施を習慣化することで、安全対策、事故再発防止につなげていくことが改めて確認された。

委員会終了後、就業現場の安全巡回指導があり、コザ運動公園で清掃業務を行っている



(写真右から) 上江洲勝担当職員、高吉満弘委員、小橋川啓委員長、桑江良次委員

現場を視察。就業メンバーの日頃の安全就業に対して、ねぎらうと共に一層の事故防止対策の強化と会員の体調管理をお願いした。

就業現場を訪問し激励 上原理事長と浜比嘉副理事長

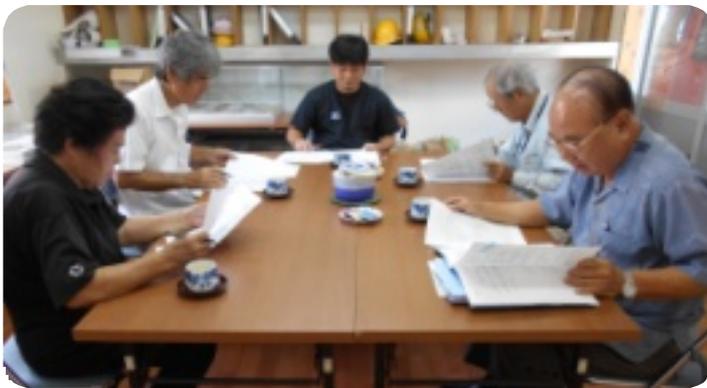


上原秀雄理事長と浜比嘉宗明副理事長は安全・適正就業委員とともに、コザ運動公園内を就業現場とする女性清掃班(下茂門サエ子リーダー)を訪問。元気な女性会員の今後の活躍を期待して激励するとともに厳しい暑さの中、健康第一に、就業の安全を訴えた。この就業現場には現在17人の女性会員が園内の清掃業務に従事している。

就業拡大委員会

令和元年度第1回「就業拡大委員会」(渡口正美委員長)が8月21日、シルバーワークプラザ執務室で開催された。

令和元年度事業計画における所掌事項の取り組みについて、重点事項となっている会員増は、センター全体の問題として取り組む必要があるとし、その上で、就業拡大等も含め委員会を設定した数値目標の達成に向けての具体的な方策が話し合われた。また、平成30年度の委員会



会で決議した事項については、理事会とも問題意識として共有しながら、引き続き強力に取り組むこととした。その他、今年度の委員会開催の日程等について、二、三カ月に一回程度で開催することを確認した。

委員会出席の渡口正美委員長、又吉綱一委員、仲宗根正史担当職員、須田勝委員、塩川初江委員
(写真右から)

第5回
理事会

会員数以外は増に転じる
― 8月実績 ―

第5回理事会が8月23日、シルバーウ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、5人(男性0人・女性1人)が承認され、その結果8月23日現在の会員数は547人(女性212人・男性335人)となった。なお、7月の退会者は10人(女性3人・男性7人)。

令和元年7月の主な実績では、会員数546人で39人の減(▲7%)、就業実人員332人で6人の増(1%)、就業延人員4286人で312人の増(7%)、配分金約2097万円で約160万円の増(7%)、契約金額約2622万円で約187万円の増(7%)となった。

(いずれも対前年同月比)

無事故記録

平成31年2月13日〜

令和元年8月23日現在

188日

「事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな」



受講しませんか
「第Ⅲ期(10月~12月)パソコン講座」

講座名	曜日	時間	受講料	講座内容
総合クラス	火曜日	10時~12時	10,500円	Word・Excel・パワーポイントその他受講者個々の要望に応じて進める (PC持ち込み可)
DVD作成講座	木曜日	10時~12時	10,500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
総合クラス	土曜日	10時~12時	10,500円	Word・Excel・パワーポイントその他受講者個々の要望に応じて進める (PC持ち込み可)

初心者にも優しい講師が皆様をお待ちしています。



- ◎ 定員・・・各講座10名 (先着順×切り)
- ◎ 申込・・・9月9日(月)~13日(金) 午後1時~4時
- ◎ 地域、年齢は問いません。(駐車場完備)

★ いつでも見学できます、気軽にお問合せ下さい。

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

知って納得! 介護保険

沖縄市役所による出前講座が8月9日、ゆんたくまちやで開催され、シルバー会員をはじめ近隣の女性ら13人が受講した。今回の講座メニューは「介護保険制度について」をテーマに開催。市役所担当部署から出向いた介護保険課の宮里盛智課長補佐は、介護保険制度の概要を述べ、高齢社会の進展を見据えた上で介護保険サービスの在り方等を説明。続いて、同課地域支援の佐久川こずえ担当が「地域包括支援センター」について、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う機関であることを伝え、多様化するニーズに合わせて様々な介護サービスに取り組んでいることを紹介した。

介護保険の仕組みを学ぶ “沖縄市役所出前講座”

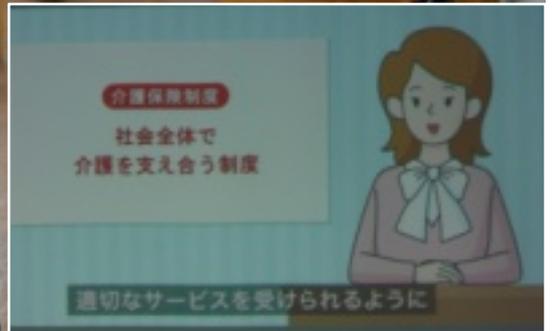
「ゆんたくまちや」情報



(写真右から) 宮里介護保険課長補佐、佐久川地域支援担当



スクリーンに映し出された画像を見ながら、講師の話に聞き入る受講生



新入会員紹介

8月23日付で7人(女性1人・男性6人)が新会員として入会しました。地区会員の皆さんよろしく。

照屋 友子 (安慶田中校地区)

「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 令和元年9月25日(木) 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9月22日(火)までに事務局へお申し込みください。





ボウリング大会で健康増進・親睦交流



地区活動



山内中校地区（池宮隆地区長）は、健康維持・増進と親睦・交流を深めようと7月20日、レイトトゥセントラル（北中城村）でボウリング大会を開催。10人が参加し、山田功さんと呉屋本徳さんが共にトータル258点をマーク、各ゲームスコアの僅少で山田さんが優勝した。

山田功さんが優勝！

山内中校地区

入賞者

優勝	山田 功
準優勝	呉屋 本徳
3位	宮城 エツ子
ブービー賞	喜如嘉 朝榮



優勝した山田功さん（写真右）と惜しくも準優勝の呉屋本徳さん



（写真前列右から）石川静子さん、比嘉郁さん、大盛春子さん、新垣トミ子さん（後列右から）洞奥礼子さん、桑江春山講師

書道同好会のメンバー6人が出展した弘法大師奉賛「第54回高野山競書大会」で新垣トミ子さんが見事「推薦」入賞を果たした。大盛春子さんが「特選」、大泊春枝さんが「準特選」入賞の他、応募した全員が入賞という快挙を成し遂げた。この催しは、高野山に作品をお納めして、より健やかな身心の向上と書の道の発展を祈念する大会。

新垣トミ子さんが「推薦」入賞
書道同好会 全員入賞の快挙！

入賞者

推薦	新垣トミ子
特選	大盛 春子
準特選	外間 順子
秀作	石川 静子
秀作	大泊 春枝
秀作	比嘉 郁



「書道同好会」は、桑江良哲前理事長を講師として月2回開催。「書」に興味お持ちの方、参加してみても…

就業現場めぐり



倉敷ダム内の県管理トイレ5カ所と中城湾港にある県管理公園のトイレ7カ所の合わせて12カ所のトイレ清掃を担っている仲間はずか3人(吉本末子リーダー)という少数精鋭で作業をこなす。

以前は、草刈作業班も兼ねての就業だったが今年の6月から新たに中城湾港内のトイレが加わり、トイレ清掃のみの専属となった。一日の作業手順は、倉敷ダム内のトイレ清掃



(写真右から) 吉本末子さん、仲嶺末子さん、島田恵美子さん

からスタート、終わり次第中城湾港内のトイレ清掃に向かう。作業が終わった後は、園内の東屋で女子会ばりのゆんたくをしながら一日の作業の疲れを癒すという。

吉本リーダーは「次の作業場所への移動距離が大変だけど、公園利用者などからきれいにしていただけてお疲れ様とねぎらいと感謝の言葉をかけられると元気と意欲が湧くさ」と笑顔で話す。



公園利用者が毎日訪れる中、トイレ利用者も絶えない。それだけにトイレの汚れ具合も様々。気持ちよく利用してもらうために、衛生面に気を配りながらきれいにと心掛ける

美里中校地区

グラウンドゴルフ大会開催

- ・日時：9月29日(日)
午後4時30分集合
午後5時競技開始
- ・場所：東松本公民館広場
- ・会費：1000円(懇親会費込)
- ※大会終了後は懇親会があります

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。

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。

日本救急医学会の推奨する分類

新分類	症 状	重症度	対 処 法 と 治 療
I°	めまい、大量の発汗、欠伸、筋肉の硬直(こむら返り)	軽 度	通常は現場で対応可能⇒冷所での安静、体表冷却、経口的に水分とNaの補給
II°	頭痛、嘔吐、倦怠感、虚脱感、集中力や判断力の低下	中等度	医療機関での診察が必要⇒体温管理、安静、十分な水分とNaの補給(経口摂取が困難な時には点滴にて)
III°	中枢神経症(意識障害)、肝・腎機能障害、血液凝固異常	重 度	入院加療(場合により集中治療)が必要⇒体温管理(体表冷却に加え体内冷却、血管内冷却を追加)呼吸、循環管理DIC治療

曾根史郎看護師長の健康講話

I°の症状が徐々に改善している場合のみ、現場の応急処置と見守りで0k

II°の症状が出現したりI°に改善が見られない場合すぐ病院へ搬送する

III°か否かは救急職員や病院到着後の診察・検査により診断される

「急増する熱中症」《後編》
予防と対処法はしっかりと!!

※DIC：播種性血管内凝固症候群

熱中症になりやすい環境

- **気温・湿度が高いとき** 気温が31℃以上の時は気をつける、また湿度が高い時は気温が高くて汗をかいたとしてもなかなか汗が気化しないため、体温が下がりにくいので注意が必要
- **風がないとき** 気温が31℃以上の時は気を付け、風がないと体内から熱が奪われず体温が上がる
- **日差しが強い、照り返しが強い(輻射熱)** たとえ気温自体はそれほど高くなくても、直接、日射を浴びていると、体温が急激に上昇することがある

水分の減少サイン

- **1%** のどが渇く運動能力や運動パフォーマンスが低下
- **2%** 強いのどの渇き、ぼんやりする、食欲減退など
- **4%** 疲労、吐き気、感情の不安定、動きが鈍い
- **6%** 手足が震える、頭痛、体温が上昇、脈拍、呼吸が上がる、皮膚は紅潮化する
- **10%** 失神、筋けいれん、血液濃縮、腎機能不全
- **15%** 皮膚がしなびる、目の前が暗くなる、目がくぼむ、舌がしびれる、皮膚の感覚が鈍る
- **20%以上** 生命の危険、死亡する

飲み水のとり方

- 飲み物の温度は、ほどよく冷えた**5~15℃**がベスト
- 水分補給は体重の減少分を目処に
- 運動前は**250ml~500ml**を数回に分けて飲む
- 運動中は約**20分**ごとに**200cc**程度を飲む
- 一度に大量に飲まず、休憩をかねて少量ずつ水分補給するのがポイントです

熱中症予防のポイント

- 運動や野外活動を行う日の天気、湿度、気温に気を配る
 - 暑い日の屋外スポーツでは**15~20分**ごとに必ず休憩をとること
 - 体調が悪くなったときに、休めそうな日陰などの涼しい場所を必ず見つけておくこと
 - 体調が悪い日は不要の外出を控え、屋内でも気温に注意する
 - のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給する
 - 食事を必ず摂取する。バランスの取れた食事にも注意する
 - 十分な睡眠に心掛ける
 - 適度な運動で筋力を保ち、汗がかける体質になる
 - 運動前の体重と比較して、失われた水分量が体重の**2%**を超えないようにする
- 体重の**2%**以上の水分が失われると、体温が著しく上昇し、筋肉の温度が上がって熱っぽくなり、効率的に収縮することが難しくなる

暑さに強くなる新たな方法とは…?

暑さに強い身体をつくるには、運動や作業後に飲む、ある飲み物が、暑さに強い身体をつくるのに重要なんです。体温が上昇しにくくなるそのドリンクとは、なんでしょう?

◀ 牛 乳 ! ▶

なぜ牛乳を飲むといいのか?

それは、体内の血液が増えるためです。タンパク質である牛乳を摂取することにより、水分を引き付ける働きをするアルブミンが合成され、水を血液中に集め、血液量が増えるのです

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!
孫に小遣いをあげられた!」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



◇ 9月の予定 ◇

- 9日(月) 午前10時
新会員入会説明会
- 27日(金) 午前10時
理事会
- 26日(木) 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

今回の健康講話で牛乳の力を改めて思い知る。牛乳の好き嫌いはよくあるけれども、牛乳には絶大な効果があるという。

随分前、この欄でも紹介したが憶えているだろうか? 関連して、体温調節に重要な役割を担う汗は、身体のごで作られるかご存知だろうか?

いずれも熱中症予防に関する話。汗は血液から作られるということであり、発汗によって失われた水分を補い、血液量を増やすには牛乳が最適であるということ。それは、暑さに強い身体作りにもなるという。

牛乳嫌い、この際返上といくか。

編集 東條 正躬

大城 博