

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

9月末現在の会員数549人

(男性332人・女性217人)

地域社会に役割アピール

10月19日は「**シルバーの日**」10月は「**事業普及啓発促進月間**」



毎年10月の第3土曜日(今年は19日)は「**シルバーの日**」となっており、全国一斉に多様な取り組みが行われる。当センターでは同日、中央パークアベニューや一番街周辺の道路清掃を実施、シルバー人材センターが地域社会に果たす役割やセンター事業を沖縄市民へアピールする。併せて、月間行事として独居高齢者宅の草刈清掃ボランティアなどを展開して、地域の人々との交流を深めるとともに地域に根ざしたシルバー事業の拡大を目指す。また「会員一人が一人の仲間を増やす」**会員増強運動**、「会員一人が一つの仕事を開拓する」**就業開拓運動**の実施を呼び掛ける。

【センター独自の取り組み】

- ①「普及啓発パネル展」 10月16日(水)・17日(木) 沖縄市役所1F市民ホール
- ②「シルバーの日」 10月19日(土) 午前8時30分 ゆんたくまちや前集合
(中央パークアベニュー及び一番街周辺清掃ボランティア)
◎ 多くの参加をお願いします
- ③「独居高齢者宅の清掃・草刈」 10月(日程調整中) (福祉・家事援助班、草刈班)

【(公社) 沖縄県シルバー人材センター連合】

- ◎ 会員経験交流大会 10月23日(水) 13:30 浦添市てだこ小ホール

エイサーまつり会場を清掃 62人がボランティア参加

コザ運動公園

今年で64回目を迎えた沖縄市の夏のビッグイベント「沖縄全島エイサーまつり」。8月23日の道ジュネー、8月24・25日の本まつりに過去最多の延べ35万人が訪れ、家族連れや観光客でにぎわった。まつり終了翌日の26日、会場となったコザ運動公園で当センター草刈清掃班を中心に会員総勢62人が参加して清掃ボランティア活動を行った。

清掃作業に先立ち、神谷貢沖縄市役所芸能文化課長が「全島エイサーまつり終了後の後片付け作業に、毎年シルバーの皆さんによる清掃ボランティアは大変ありがたいです」と感謝の挨拶を述べた。

グループごとに各持ち場に入り清掃作業がスタート。この日は朝から強い陽射しに見舞われ、各会員は汗だくになりながら奮闘。約1時間半にわたり清掃作業が行われ、公園内はすっかりきれいに甦った。



花火玉破片も回収 会場周辺住宅街



エイサーまつり会場の清掃終了後、草刈班や地区会員40人が、二日間にわたって行われた「打ち上げ花火」の際、落下した花火破片等の回収作業を市からの受託事業として行った。

破片の回収作業は、約1時間30分、運動公園に隣接する住宅区域を二手に分かれてくまなく行われ、付近住民から「きれいにしていただき、ありがたい」と感謝された。

女性会員の活躍と事業の活性化へ 第1回女性部会を開催



(写真右から) 高良礼子さん、石原優子さん、上原秀雄理事長、
与座由佳さん、金城洋子さん

沖縄市シルバー人材センターの女性会員の活躍と事業の活性化を図るため制定された「女性部会の設置に関する会則」を受けて第1回女性部会が9月18日、シルバーワークプラザ執務室で開催された。会議に先立ち、上原秀雄理事長が女性会員や事務局員の4名に部会員として委嘱状を交付。上原理事長は「念願だった女性部会がいよいよ動き出す。女性の感性を生かしながら、令和の時代を切り拓く先駆けとなる取り組みを築いていただくことを期待します」と挨拶した。同日の部会では互選により部会長に石原優子さん、副部会長に金城洋子さんを選出した後、今後の活動方針や事業計画などについて話し合った。

女性部会から募集!

モザイクタイルで日常
づかいの色鮮やかな雑貨をハンド
メイドで作ってみませんか

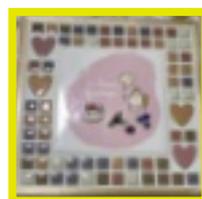
タイルクラフト講習会

- *日時：令和元年11月12日(火)
10時30分～12時30分
- *場所：ゆんたくまちや
(沖縄市中央2-6-45)
- *参加費：2,500円
- *定員：10名(先着順)
- *講師：高嶺 邦子氏

※右上のコーヒー、ティー、ブドウのいずれかを選んでお申し込み下さい。



コーヒー



ティー



ブドウ

お問い合わせ・お申込み：担当 与座
沖縄市シルバー人材センター(TEL. 098-929-1361)
ゆんたくまちや(TEL. 098-995-8423)

市議会市民経済委員会へ事業説明

市民経済委員が出席する中
上原理事長がセンターの取
り組みについて説明



シルバー人材センター事業をもっと身近に知ってもらおうと8月30日、沖縄市議会の市民経済委員会(新屋勝委員長)への事業説明が、市役所議会事務局内で開催された。市民経済委員会は、4常任委員会の内の1つで、7名の議員で構成され、主に市民生活や市の経済に関することを担当する。
また9月18日には、女性会員を中心に様々な活動を展開しているゆんたくまちの視察があり、委員一行は運営状況や活動内容などについて説明を受けた。センターから上原秀雄理事長、浜比嘉宏明副理事長、金城潔事務局長が出席。質疑応答や意見交換が行われ、上原理事長は、シルバー事業に対する理解を求めるとともに、支援措置など特段の配慮を要望した。



事業説明会に参加した市民経済委員の皆さん(写真上は議会事務局会議室、下はゆんたくまちや前にて)



第6回 理事会

各項目とも対前年月比は減
— 9月実績 —

第6回理事会が9月24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31年4月〜令和元年8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、

6人(男性1人・女性5人)が承認され、その結果9月24日現在の会員数は549人(女性217人・男性332人)となった。尚、8月の退会者は4人。

令和元年8月の主な実績では、会員数543人で42人の減(▲7%)、就業実人員330人で14人の減(▲4%)、就業延人員4090人で167人の減(▲4%)、配分金約1997万円で約75万円の減(▲3%)、契約金額約2468万円で約86万円の減(▲3%)となった。(対前年同月比)

その他では、毎年、10月1日〜31日の「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」における各種取組み等の日程が確認された。

無事故記録

平成31年2月13日〜

令和元年9月24日現在

221日

地区活動

コザ中校地区



(写真前列右から) 榮野川ハツさん、金城美年子さん、山田和子さん、豊田達雄教頭 (後列右から) PTA事務の金城みのりさん、佐久田清子さん、澤岬清美さん、津覇實平さん、横田節子さん、名幸正利さん、稲福具記さん、松江義男地区長、牛道敏行さん、高吉満弘さん、仲宗根正英さん

コザ小草刈ボランティアに14人

コザ小学校(桑江常健校長)で9月22日に行われた運動会を前に、草刈ボランティアが14日、コザ中校地区(松江義男地区長)から14人が参加して実施された。強い陽射しが照りつける中、生け垣周辺や運動場スタンドなどに生い茂る雑草の草刈りを、汗だくになりながら作業を行った。一緒に作業を行った豊田達雄教頭は「毎年、地区のシルバーの方々による草刈ボランティアに助かっています」と感謝していた。



安慶田中校地区

グラウンドゴルフ大会開催

- ・日時：10月27日(日) 午前11時集合
- ・場所：美里公園
- ・会費：1,000円
- ・申込：10月23日(水)まで

新入会員紹介

9月24日付で6人(女性5人・男性1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。

- 佐久川 政良 (コザ中校地区)
- 坂本 美代子 (安慶田中校地区)
- 宜志 和美 (山内中校地区)
- キター 直子 (美里中校地区)
- 棚原 紀子 (美東・東中校地区)
- 具志堅 カヨ子 (美里中校地区)

「事故防止、急ぐな、あせるな、気を抜くな」

「全国統一スローガン」

就業現場めぐり

「倉浜衛生施設組合」 就業グループ

「倉浜衛生施設組合」リサイクルセンターでの就業グループ（仲里修リーダー）は、現在48人が週6日（月～土曜日）を、1日に必要な作業定員21人が交替で就業している。8時からの朝礼で、その日の人員配置を決め、1階と2階にあるそれぞれの作業ヤードでの安全指導を行う。就業時間は8時30分～午後5時15分。「各ラインでは、グループごとの流れ作業となるため、日々の所定の人員確保にはひと苦労する。現在の人員では絶対数が足りないので、多くのシルバー会員にリサイクルセンターへの就労を呼び掛けたい」と仲里リーダーは話した。



沖縄市をはじめ宜野湾市、北谷町から回収されたごみのうち、ビン類の資源ごみは1階のベルトコンベア上でビンの色分け作業から開始



2階の缶ラインでアルミ缶とスチール缶を手作業で選別



手作業で選別したビン類を1階作業ヤードで酒ビン、ビールビンなどメーカーごとに整理して再利用へ



この日の就業当番21名が勢揃いしたシルバー会員の皆さん



1階の粗大ごみストックヤードでは家具など解体作業を手作業で行う。この日は、ベッドの解体作業でスプリングと布等を切り離して分別を行う

健康講話

「健康的な食生活について」 バランスのとれた食事を

エネルギーのバランス

ふとる!!
食事を摂ったエネルギーよりも、運動したり呼吸したりして消費するエネルギーが少なくなると、体に蓄積されるため太ってしまいます

やせる!!
食事で摂取するエネルギーよりも消費するエネルギーが多くなると、もともと体に蓄積されているエネルギーを消費することになるので、結果やせるということです



中部徳洲会病院
島袋成子 栄養士

栄養のバランス

五大栄養素

- ①炭水化物（パン、トウモロコシなど）
- ②タンパク質（豆腐、卵など）
- ③脂肪（油、バターなど）
- ④ミネラル（わかめ、小魚など）
- ⑤ビタミン（ニンジン、イチゴなど）

食事の組合せ

- ①主食（ごはん） ②主菜（焼魚）
- ③副菜（漬物、あえ物など）
- ④汁物（味噌汁）

健康的な食生活を送るために改善すべきポイントとして、次の5点が挙げられます。1. エネルギーのとり過ぎを防ぐ。2. 栄養バランスのよい食事をとる。3. 野菜をたくさん、果物を適量とる。4. 食塩のとり過ぎを防ぐ。5. 脂肪のとり過ぎを防ぐことでもあります。

栄養バランスの悪い食事

- **主食が2つ以上**
主食に偏るとエネルギーの摂り過ぎによる肥満や血糖値の上昇、栄養の偏りを招きます
- **主菜が2つ以上**
脂質やエネルギーの摂り過ぎにより肥満やコレステロール値の上昇を招きます
- **主菜がない**
タンパク質が不足すると、免疫力が低下したり貧血を招いたり筋肉が衰える恐れがあります
- **副菜がない**
野菜がないと食物繊維やビタミンなどの抗酸化作用が不足し、生活習慣病を招きやすくなります

脂肪のとり過ぎを防ぐ

- **コレステロールと脂質異常**
脂質異常は悪玉コレステロールや中性脂肪が異常に多い、または善玉コレステロールが異常に少ない状態のことをいう。この状態が続くと血管内に脂肪などがたまる。土脈効果が進行し、血管が詰まりやすくなって心筋梗塞などを招きます。
- **脂肪のとり過ぎを防ぐ調理のコツ**
- コツ1** ゆでる、金網で焼く、蒸す調理法は脂肪が減る
- コツ2** フッ素樹脂加工のフライパンで焼くと少ない油で焼ける
- コツ3** 揚げ物の衣は薄くつける

イオンライカムで行われた中部徳洲会病院による島袋成子栄養士の講話より

野菜をたくさん、果物を適量とる

- 野菜や果物に含まれる食物繊維はコレステロールの吸収を抑えたり、食後の血糖値の上昇を抑える働きがあります
- 野菜や果物には抗酸化物質がいっぱい。ミネラルも豊富です。体の調子を整えたり、LDLコレステロールの酸化を防ぎ動脈硬化の予防に効果があります
- 野菜不足の食卓は、主食や主菜の食べ過ぎで、タンパク質やエネルギーの摂り過ぎになりやすい傾向があります

食塩のとり過ぎを防ぐ

- 日本人の2人に1人が高血圧と言われ、動脈硬化と血圧上昇の悪循環に陥る。（1日の食塩摂取目安量：男子8g未満、女子7g未満）
- **減塩のコツ**は「ちょっとづつ」減らす
 - **食べ方で減塩**
麺類の汁は飲み干さない。醤油はかけずにつける。味噌や佃煮、漬物など塩分の多いものはとらないか量を減らす。外食や市販の惣菜、レトルト食品はなるべく避ける（味付けが濃く、塩分が高め）
 - **作り方で減塩**
調味料に含まれる塩分量を知って使いすぎない。昆布、かつお、シイタケなど「うまみ」を引き出し、食塩を減らす香辛料、香味野菜を上手に使う。酢やレモンなど柑橘系を利用して酸味を生かしながら香りも楽しめます

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



暑さも寒さも彼岸までとはいってものウチナー残暑はまだ続く。それでも朝夕は涼しく感じるようになり、ゆっくりに秋へと深まっていく。最も過ごしやすく心身ともリフレッシュしたい矢先に、消費税がまた上がった。何かと例年とは違う時季になりそうだが、そこは気分一新、味覚の秋とかスポーツの秋などと秋尽くしを満喫して、夏場に酷使気味だった体をいたわりたいものである。スポーツを通しての健康づくりもよい。特に高齢者にとっては、無理のない手頃なウォーキングが最もおすすめで、一番の認知症予防にもなるそう。それには習慣化することが大切。習慣は第2の天性ともいうから。

編集

東條 正躬
大城 博

◇ 10月の予定 ◇

- ・ 10日(木) 午前10時
新会員入会説明会
- ・ 24日(火) 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