

===マかんてこく

く発行所〉 公益社団法人 沖縄市シルバー人材センタ

〒904-215 沖縄市美原 3丁目 1番1号 電話番号(098) **929-1361**

http://www.okinawasisi.com 1月末現在の会員数567人 (男性350人・女性217人)



センターの発展と安全」祈願上原秀雄理事長らが令和新年の抱負

思 良い い と挨拶した。 安全就業に努めていきた ながら役職員も一 会 続 ます。 員皆 11 て、 を迎えら 「さんに 浜比 は嘉副 緒になっ 健 n 副 たこ 康 穏 理 を や事 ح 願 か長 LI なは

頂 け の て 61 の 会 発 き な 年 て ま 上 原 た 61 員 展と安全を祈願した。 61 迎 理 年 の たえ、 事長 になるよう祈 と思 皆 健 い康 さん 日管々理 就労現 は「令和 61 が安全 ま す を に 過 ŧ の 気 で ح お を お た故

多数 務 を 浜 祭 所 つ 令 はじ の会員が出席し、 比 を 前 た 和 嘉 開 で 1 最 源宗明副理· 院催。上原· め地区長 午 月 初 前 6 の 日 9 11 チ ゥ 秀雄 事 か ら安 班 長 ク 5 理 タ な 役 全 ど 職 祈 長

シルバー人材センターの理念

自 主 自分のものとして考え

抱

す

るとともに

年

頭の

挨

拶

負を述べた。

共 働 一緒になって働き

ョ 立 自分たちの力で育てる



共 助 お互いに助け合う

|歯かけ

積極的なパトロール参加を 掛け 被害 9 件 発生

9件起きたという〓(左表) 署生活安全課によると、昨年一年間に沖縄市 いまーる活動」が犯罪の未然防止など学校周 け)発生状況は前年より5件減少したものの、 内で起きた児童を対象とした前兆事案(声掛 辺の治安向上に効果をあげている。沖縄警察 沖縄県警が平成25年からスタートした「ゆ

午後3時~7時の間に頻発しており、 発生状況を時間帯でみると午前7時~10時、 特に

年は多くの会員が参加するよう期待したい。 域づくりに大きく貢献しているという。しか が多く、主な事案内容は「家はどこ? 帰宅時に多い。発生場所は学校周辺や住宅街 心と安全感の向上に繋がり、明るい社会と地 事件・事故から守るだけでなく、保護者の安 連携して児童の安全を見守っている。 児童を 隊も沖縄警察署防犯アドバイザー支援要員と ていくよ」「どこかいいところいこうよ」 当センター各地区の下校時安全パトロール 家まで送るよ」などの決まり文句が目立つ。 昨年は参加者が極端に少なかったので今 送っ

12月の退会者は5人。

性217人・男性350人)となった。なお、

	小学校名	(人)	前年比	発生件数
	美 原			0
美 里 中校地区	美 里			1
	北美			0
	中校地区計			1
安慶田中校地区	安慶田	67	▲33	0
	室川	29	▲ 37	0
	中校地区計	96	▲ 70	0
美東•東 中校地区	比屋根			0
	高 原			0
	美東			0
	泡 瀬			3
	中校地区計			3
山内	山内	85	▲29	1
四 / 1 中校地区	島袋	60	47	1
中权地区	中校地区計	145	18	2
 越来•宮里	越来	0	0	0
中校地区	宮 里	48	10	2
	中校地区計	48	10	2
コ ザ 中校地区	諸見			0
	コザ			1
	中の町			0
	中校地区計			1
地区	合 計	289	▲ 42	9件

下校時安全パトロール参加者数累計

(平成31年4月~令和元年12月)

参加人数累計

※報告があった地区について集計

況にあります。 センター会員の活動を内外にア ロール」について、参加会員が激減している状 各中校地区で実施している「下校時安全パト 「下校時安全パトロール」への参加について

0

ピールする重要な取組みとなっていますので、

多くの会員の参加協力をお願い致します。

理事会 第10 回

は 配 分金 は **-12月実績** 微 増 · 契 約 金

額

5人(男性5人・女性0人)が承認され、 の結果1月24日現在の会員数は567人(女 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、 第10回理事会が1月24日、 シルバーワーク そ

シルバー人材センター定款第32条第1項第3 2人で48人の滅(▲8%)、就業実人員32 となった。 64人で47人の滅(▲1%)、配分金約18 8人で22人の減(▲6%)、就業延人員37 号の規定に基づき、原案通り議決された。 額約2320万円で約15万円の微減(▲6%) 64万円で約11万円の微増(6.%)、契約金 部変更」については、公益社団法人沖縄市 ?材センター嘱託職員の就業に関する規則の 令和元年12月の主な実績では、会員数56 議案第2号「公益社団法人沖縄市シルバー 「いずれも対前年同月比)

冷福市シルバー人材センター

が12月22日、

沖縄県総合運動公園で開催された。





内で広報チラシを配布し、 のPRを行った。浜比嘉宗明副理事長も駆け付け、 バッグなど手工芸作品の展示もあり、センター シルバー入会を呼び掛けた。

センターもブースを構え、弁当班による手づくりの佃煮 これまでの美里公園から新たな会場に移しての開催。 ていた。また、各種広報チラシ配布のほか、会員の小 、サーターアンダギーなどを販売、 好評を博

ゆんたくまちや」 情 報

析 泰 米盛智恵子 講演会

女性部会 (石原優子部会長) は1月11日「人生がコロッと楽 しくなる三つの術」をテーマに

した新春講演会をゆんたくまちやで開催し、シルバー女性会員や地域の女性ら31人が詰 めかけた。講師は「ヒーリングライター(癒す事や心身回復する事に関して文章等を書く人)」 という肩書で、各方面で講演活動している米盛智恵子氏。当て字の世界ということば遊 びを駆使した米盛講師のユーモアあふれる講話は参加者を魅了。人生がコロッと楽しく

> なる三つの術、その極意は「快話の術」「脳転喜の術」 であると米盛氏は説いた。



いい話が聞けて良かっタネと・





は演歌

「山」を熱唱

金城吉信地区長

挨拶の後

越来・宮里中校地区

令和元年の忘年会 年を忘れゆく年を語り合う

地区 活動

美 里 中 校 地 X

区長)は12月21日、カラオケ 美里中校地区(金城吉信地

け付け、ゆく年を語り合いながら、 員8人が参加して忘年会を開催。 カラオケなどを楽しんだ。 同中校地区の上原秀雄理事長も駆 スタジオ「スター誕生」で地区会

どを語りながら、終始和やか員の自己紹介と新年の抱負な年会には15人が参加。参加会校地区(八幡勝地区長)の新 店で行われた越来・ 1月19日、 な新年会となった。 だいこんの花美 宮里中の花美里



和やかに新年の と抱負 61





銘苅朝弘前地区長 乾杯の音頭

実

施

日



八幡勝地区長 新年の挨拶

記原

伊佐 伊佐

山里

おきなわマラソ

令和2年2月16日

日

実施区間 ももやま通り 合時刻と場所 午後12時30分集合 山内中学校駐車場入口 球陽高校前. (サンシャインパチンコ~

備用具手袋、 ごみ取ハサミ ラソン」が2月16日(日) 第28回「2020おきなわマ 開

催されます。大会終了後、

山内

中校地区ではボランティアで清

多くの

会員の参加協力をお願いる 掃活動を行いますので、

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。 1月24日付で5人 義一 眞光 辰雄 満 功 (安慶田中校地区) (美里中校地区) (安慶田中校地区) (美東・東中校地区) (山内中校地区) (男性5人・女性0 介

新

入会員紹

年末恒例の草刈・清掃作業沖縄一条園が感謝

年末の恒例行事となった 草刈班による草刈・清掃ボ ランティアが12月20日「沖 縄一条園」で行われた。こ

の日はあいにく小雨が断続的に降りしきる悪天候の中、47人が参加して草刈から後片付けに至るまで約2時間にわたって作業を行った。知念良道養護課長は「悪天候にもかかわらず、シルバーの皆さんに施設をくまなくきれいにして頂きました。これで気持ちよく良い正月が迎えられます」とシルバー皆さんの労をねぎらうとともに感謝した。この日参加した公園草刈班は、平良好市グループ・諸喜田茂一グループ・又吉健二グループの皆さん。



わたり地域活動に尽力した人たちに授与され、たい」と語った。今回の大臣表彰は、多年に

自治会と地域の発展のために貢献

水山さんは東桃原自治会長を19年務めた。





永山盛広さんが受賞団体功労者総務大臣表彰

令和元年11月に「自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」として、当センター会員で美東・東中校で、当センター会員で美東・東中校がれた。表彰伝達式が12月20日、沖縄市役所で開催され、桑江朝千夫市長が手渡し、関係者が花束を贈って活躍した。今後も一層の活躍を願で計20円で開催され、桑江朝手夫市で活躍した。今後も一層の活躍を願っ」と祝辞。永山さんは「ますます

日本人の介護原因順位

第1位 脳血管疾患 (脳

卒中)

第3位 高齢による衰

第4位 関節疾患(関 節の痛み)

第7位 パーキンソン病

第5位 転倒・骨折

第6位 心疾患

第8位 糖尿病

第9位 呼吸器疾患

第10位 悪性新生物

弱(体力低下)

第2位 認知症

取り上げられるようになってきています。

などのようにいわゆる

い速さで進み、

世界から注目されています

それに伴い、

老化による認知症・転倒・失禁・低栄養

「老年症候群」というのが大きく

話康

を年症候群をご存知ですか? 予防するために必要なこと~

講健

いる状況にあり れています。 高齢者の人口比率が7%を超えると高齢化社会と言わ 日本では平成29年現在、27・7%に達して 「超高齢社会」へと、 世界でも類を見な

川リ中 ハビリテーション室 部 徳 洲 会 病

崎 達哉理学療法十

老年症候群とは

加齢による機能低下と時に様々 な疾患の重複が存在することによ り、日常生活活動が低下する状態 で認知症・転倒・失禁・低栄養な どである

- ※定義は完全には確立していない
- ■明確な疾病ではない(「年のせ い」とされる)
- ■症状が致命的ではない(「生活 上の不具合」とされる)
- ■日常生活への障害が初期には小 さい(本人にも自覚がない)

老年症候群の背景…

子育ての終了 役割の消失 自身・配 偶者の退職

入院・退院親族や友人との死別・離別 人間関係の縮小 居場所の喪失

外へ出る機会が減る 老いの自覚 康の不安 施設入所 経済力の低下

様々な環境の変化に臨機応変に対応 できなくなる

老化における生理的特徴

- ■運動器系の変化(関節変 形、骨·筋萎縮)
- ■循環器系の変化(造血機 能の低下、血管の動脈硬 化、起立性低血圧)
- ■呼吸器系の変化(肺・の ど機能の低下)
- ■消化器系の変化(胃酸・ 唾液減少、歯の欠損、胃 腸の運動低下、肝機能の 低下)
- ■脳神経系の変化(脳神経 細胞の減少)
- ■感覚器系の変化(平衡感 覚の衰え、視覚・嗅覚・ 味覚・聴覚の低下)

対処方法は運動

要介護となった原 因は老年症候群に関 連したものである

老年症候群は、運 動による効果が認め られている

予防のために必要 なことは、運動習慣 の低下・心身に現れる変化 生活環境の変化・身体機能

を持つことが大切

無 令和元年12月17日~ 事 2年2月24日現在 故 記 録

防 止 ス < な ı ガ <

取ってください 事務局に準備していますので、 平成31年分 所得税申告等に必要な 配分金支払 証

は

配 分金支払

受け取りについ

証

明

書

0

■筋トレによる筋肥大・ 筋力向上効果

老年症候群へ

の運動の効果

- ■転倒・骨折の減少
- ■筋トレによる除痛・ 生活機能向上効果
- ■認知機能や脳容積を 改善
- ■骨盤底筋群の体操効果
- ■呼吸の息切れ改善効果

イオンライカムで行われた 中部徳洲会病院による川崎 達哉理学療法士の講話より

配分金収入等に対する所得税の取り扱いについて

シルバー人材センターで得た配分金収入(雑所得)に対する所得税の取扱いは、次の通りとなります。 【例 1】センターからの配分金以外に所得税の対象となる所得が全くない会員(65歳未満)の場合 配分金額80万円(年間) - 必要経費控除(特例)65万円 - 基礎控除38万円 = 所得課税≤0 この場合、税務署への確定申告は不要となりますが、市県民税の申告は必ず行ってください。

- 【例 2】センターからの配分金以外に他の公的年金等を受給している会員(65歳以上)の場合 「配分金-必要経費控除(特例)65万円+(公的年金等-公的年金等控除)]
 - [(基礎控除38万円+その他の所得控除)]×適用税率=所得税額
- (注)上記2例中(必要経費控除)の額については、配分金が65万円未満の場合はその配分金相当額とな ります。

なお、配分金・公的年金以外の「雑所得」、「事業所得」、又は「給与所得」のある方については、 例1、例2の取扱いとは異なりますので、最寄りの税務署にお問合わせ下さい。

☆ 公的年金控除の計算

センターに加入している会員の方々には公的年金を受給している人も多いと思われますが、公的年金 等も所得税法上は雑所得となります。

- 公的年金等の収入に対する控除額は下記の通りです。
- ◎ 65歳未満の人(昭和30年1月2日以降生まれた人) ◎ 65歳以上の人(昭和30年1月1日以前生まれた人)

公的年金等の収入額	公的年金等控除額	公的年金等の収入額	公的年金等控除額
70万円超130万円未満	70万円	120万円超330万円未満	120万円
130万円~410万円未満	年金収入×0.75-37.5万円	330万円~410万円未満	年金収入×0.75-37.5万円
410万円~770万円未満	年金収入×0.85-78.5万円	410万円~770万円未満	年金収入×0.85-78.5万円
770万円~	年金収入×0.95-155.5万円	770万円~	年金収入×0.95-155.5万円

* 年金所得者の申告手続きが簡素化されます*

その年において公的年金等に係る雑所得を有する居住者で、その年中の公的年金等の収入金 額が400万円以下であり、かつ、その年分の公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以 下である場合には、その年分の所得税について確定申告を提出することを要しないこととされ ました。ただし、この場合でも住民税の申告は必要です。

*

するが、

それでも移動されていない

所と作業位置が適切でなかったことが判明した。

作業時は事前に車

声の

移動をお

車両が

状況などを検証した結果、

防護ネットの設置場

において事故発生の報告。 及び事故防止対策の徹底実一会議にて、事故の状況説 再発防止対策

ていなかったことが事故の原因。 わないという指導をしていたが、 検証ミーティングを実施。 事故後の対応 招集当日、

KYチェックの重

重要性、

囲や防護ネット

業会員5人を現場に招集し、作業手順や作業 ている旨の連絡が入る。 2日後の18 生場 就業現場であるマンシ 内の居住者専用駐車 駐車車両のリヤガラスが破損 当日は事故に気付かず 剪定作業を終え依 Ę \exists

生日時 の飛び石がリヤガラスに 、払機使用中の飛び石事故

* *

発 事

令和!

元年12月16日

月

午前9時30分頃

*

の設置など 底を再確 作 業 ĺ 就業現場で緊急

人生これから! 60歳!

ませんか? 1週間に2・3日

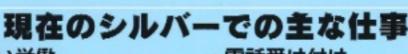
「この歳で働ける!仲間が出来た! 孫に小遣いをあげられた!」 年をと ると実感も時間もユッタリと訪れま す。60歳以上、沖縄市在住で健康 で働く意欲のある方ならどなたでも 歓迎。安全で簡単、軽易な仕事が待っ ています。ぜひお話を聞きに来てく ださい。

毎日なにも ることがない 艮屈だ!

でも、 きつい仕事は ムリ!



動けたらいいのに!



- 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

- ・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

昨



健康で平穏な日々を過ごしたいもの である。暖冬とはいえ、風邪・イン ノルエンザには留意が必要。

うと、早くもヒカンザクラが開 なく季節外れの夏日が続いたかと思 年 末からトゥンジー 編 集

いう明るい年と思いきや新年早々、 に1度の閏年とともに五輪イヤーと の首里城火災から一転、 なく記録的な超暖冬のようだ。 年が明けると、ムーチービーサー 全祈願祭で無事故を祈願。安全就業、 そんな中、センターでは年頭の レラ菌感染騒ぎで災難続きであ 今年は4年 昨

◇2月の予定◇

21 日 27日 (木) 午前9時 第11回理事会 刈払機取扱い作業者 日 (金) 午前10 月) 午前10 時

に対する安全衛生教育

後

記

すでにインフルエンザ流行警報を発 大城 東條 博

県は、

集