

シルバー人材センター



シンボリックマーク

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554人

(男性344人・女性210人)

10月は「事業普及啓発促進月間」

「会員一人が一人の仲間を増やす」

「会員一人が一つの仕事を開拓する」



10月1日～31日は「**シルバー人材センター事業普及啓発促進月間**」。当センターは地域社会への貢献とセンター会員活動を広く地域社会にアピールするため、月間中、中央パークアベニューや一番街周辺の道路清掃を実施するほか独居高齢者住宅の草刈清掃などセンター独自の様々な取り組みを予定している。また、17日の「シルバーの日」をはさんで会員には「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」就業開拓運動を強く呼びかける。

【センター独自の取り組み】

- ①「**シルバーの日**」 10月17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・一番街周辺清掃及びチラシの配布)

◎ 多くの参加をお願いします

- ②「**独居高齢者宅の草刈清掃等**」 10月(日程調整中) 《福祉・家事援助班、草刈班》

「ゆんたくまちや」の閉鎖を議決 設置及び運営に関する要綱も廃止

第7回
理事会

第7回理事会が9月25日、シルバーワークプラザ会議室で開催され「ゆんたくまちや」の閉鎖を議決。これに伴う「ゆんたくまちや」の設置及び運営に関する要綱も廃止議決し、平成20年10月8日に中央パークアベニュー通りに開設した当センターコミュニケーションサロン「ゆんたくまちや」が12年の活動に終止符を打つことが正式に決定をみた。本年、12月28日までにすべての手続きを終え、店じまいする。

上原秀雄理事長は「懸案事項となっていたゆんたくまちや閉鎖について、やっと決着がついた。理事の皆さんの慎重審議に感謝したい」と述べ、今後の方針として「新たな時代への対応や役割を考え、ゆんたくまちやが持っている機能をどういう形で引き継ぐかが大きな課題。12月末までに骨格を固め、新年度から新しく再出発することができるよう目指したい。女性部会を中心にしながら行政とも相談し進めていきたい。私としては本センターの環境整備等への取り組みにより、センターの機能強化が図れると思う」との意向を示した。



ゆんたくまちや閉鎖を前に上原秀雄理事長と浜比嘉宗明副理事長は9月18日、ゆんたくまちやを訪れ、嘱託職員4人に事前説明するとともに4人から意見や要望を聞いた。この中で職員は「たくさんの方々に出会え、楽しかった。いろいろな作品づくりもおもしろかった。会員の制作活動場所がなくなるのは残念。新しい場所を考えてもらいたい」などと要望した。

第7回 理事会

議案第1号「正会員の入会」について、6人(男性5人・女性1人)が承認され、その結果、9月25日現在の会員数は554人(女性210人・男性344人)となった。なお、8月の退会者は2人(女性1人・男性1人)。

令和2年8月の主な実績では、会員数548人で5人の増(1%)、就業実人員324人で6人の減(▲1%)、就業延人員3527人で563人の減(▲15%)、配分金約1850万円で約147万円の減(▲7%)、契約金額約2331万円で約136万円の減(▲5%)となった。(いずれも対前年同月比)

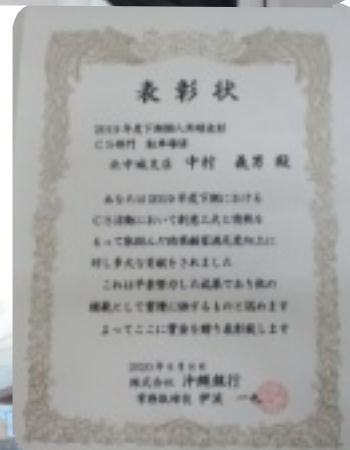
新入会員紹介

9月25日付で6人(女性1人・男性5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。

又吉 盛男 (美里中校地区)
瑞慶山 謙一 (美東・東中校地区)
知念 広美 (美東・東中校地区)
我喜屋 全光 (安慶田中校地区)
島袋 幸三郎 (安慶田中校地区)
具志堅 正和 (美里中校地区)

中村義男さん 個人実績表彰 沖銀CS部門 駐車場係

当センターの中村義男さん(美東・東中校地区)が6月8日、貢献者表彰制度のCS部門で沖縄銀行から表彰された。中村さんは、沖縄銀行北中城支店で平成28年から駐車場整理業務として就業、4年目を迎える。CS活動において創意工夫と情熱をもって取り組んだ結果、顧客満足度向上に対し多大な貢献が認められた。中村さんは今回の受賞に「とにかくお客様に迷惑にならないよう、ひたすら無事故で安全な就労を心掛けている」と話した。
CS：企業が提供する商品やサービスによって得られる顧客満足の度合いのこと。企業戦略としてCSを数値化して定期的に評価して企業発展に繋げていく。



無事故記録

令和2年9月18日、
〃 2年9月25日現在

8日

女性部会

石けんを素敵に彩る!!
ソープカービング講習会

講師の友寄礼子氏(前列中央)とともに完成したソープカービング作品を手にする受講生

女性部会(石原優子部会長)は9月23日、ソープカービング講習会を開催、地域の女性ら9人が受講した。女性部会事業の会場はこれまでの「ゆんたくまちや」からシルバーワークプラザに会場を移して開催となった。講師は、カービング教室「逸楽」を主宰する友寄礼子氏。カービングは、石けんや果物、野菜を素材に花びらなどの文様を施して制作するもので、受講生らはこの日のモチーフであるカーベラの花を石けんに専用のカービングナイフで角や面取りをしながら思い思いのソープカービングを体験した。

Let's DANCE



ステップダンス



10/21(水)

13:30~15:30

お問合せ・お申込み 担当:与座

沖縄市シルバー人材センター

TEL098-929-1361

運動が苦手な方でも大丈夫、ステップダンスは足の運びを中心としたダンスです。懐かしい曲や楽しい曲に合わせて老若男女どなたでも

場 所: シルバーワークプラザ大会議室
(沖縄市美原3丁目1番1号)

参加費: 500円

定 員: 10名(先着順)

持ち物: 飲み物・運動シューズ・汗拭きタオル

服 装: 動きやすい服装

講 師: 石原優子

申込期間 10月7日(水)~16日(金)

※ 参加者はマスクの着用をお願いします。

※ 体調がすぐれない方は、参加をご遠慮ください。

募
集
!

寄稿

相談員業務に就いての感想



当センターで入会・就業相談の業務に携わって、約3カ月を経過したが、仕事をするのに、2年間のブランクがあったため、当初は身体を仕事モードにするのに若干時間を要した。相談に来所される方々は様々な職務経験を積まれており、就業をして、社会との繋がりを持ち、健康で生活に潤いのある充実した人生を送りたいとの気概があり、私としてもしっかりと耳を傾け、丁寧に対応するように心がけると共に、相談者が意に沿うようにお手伝いができればと思っています。

なお、現在コロナ禍で収束が見通せない状況ですが、就業相談コーナーにおいては、新型コロナウイルス感染症予防対策として、相談員・相談者ともマスク着用、相談者と相談員との間の机上にビニールシールドの設置、出入口、窓の開放等を講じてますので、就業相談にお気軽にお越し頂ければと思います。

沖縄市シルバー人材センター

就業相談員 仲里 栄信 氏

9月半ばから回復基調 各就業現場が通常業務へ

県が発出した緊急事態宣言が9月4日に解除されたのを受け、当センターの公園草刈や清掃作業、弁当調理販売などの業務が通常に戻りつつある。

弁当業務が7日に、草刈・清掃作業などが14日から以前の状態に。「密集・密閉・密接」の3密に十分配慮しながらの業務再開だが、各就業現場は「まだまだ不安は尽きないが、やっと元の仕事に戻れてうれしい」と喜ぶ。コロナ禍の終息見通しがつかないままだが、各現場は業務が回復基調を見せていることに明るい表情だ。各現場を写真で追った。



公園草刈清掃



コザ運動公園パネル植栽



県総合運動公園駐車場整理業務



弁当調理業務

就業現場めぐり

「越来水辺公園草刈」
外間就業グループ

(前列右から) 伊佐英秀さん、山田功さん、仲嶺眞盛さん、奥原啓三さん、金城一成リーダー、喜屋武進さん、仲村渠春正さん(後列右から) 名幸正利さん、金城友道さん、津覇實平さん、徳元將行さん、比嘉良督さん、宮里澄子さん、吉元次男さん、上間啓次さん、當眞嗣善さん、與儀豊さん、榎原教宏さん(令和2年3月25日撮影)

就業現場は公園の草刈りが主で、外間草刈グループ(外間元二リーダー)のメンバーは18人。この日は越来水辺公園の草刈に16人が就労。作業に先立ち、8時30分からのミーティングで就業安全を誓い、その日の作業工程など確認した後にラジオ体操で体調を整えて作業に取り掛かる。「市内に点在する公園は、規模や姿、形など様々。そこを念頭に置きながら安全就業に臨んでいる」と外間リーダーは話す。

今年度2件目の傷害事故発生
移動中に滑り転倒事故

- ※ 事故内容… 転倒による左手首の骨折
- ※ 発生日時… 令和2年9月17日(木) 午前11時頃
- ※ 発生場所… 就業先の施設2階から3階へ上がる踊り場付近
- ※ 事故状況… 移動の際に伝票を落としてしまい、慌てて拾おうとしてバランスを崩し、4〜5段の高さからフロアに落下してしまった。左手に激しい痛みがあり、身体が起こせない状態のところを就業先の職員が気付き、救急車を要請、医療機関に搬送され入院となった。
- ※ 事故原因… 高齢者の身体機能の低下を認識し、段差のある場所での手すり歩行の実行など日頃から指摘してきたところである。注意を喚起している中で、危険回避の適正行動がとれなかったことが事故の原因と思われる。
- ※ 事故後の対応… 救急搬送の連絡を受け、家族へ連絡の上、保険対処中。
- ※ 再発防止対策… 各就業現場において事故発生の報告。リーダー会議にて事故の状況説明および事故防止対策の強化徹底。併せて、月刊「会員ニュース」に、事故概要を掲載し、全会員に再発防止の注意喚起を促す。

健康
講話

転倒予防教室

健康で転びにくい体づくり

骨や関節、筋肉など運動器の障害は、骨折が代表的なものです。骨折の原因として、外傷によるものでは、転倒・転落、交通事故であり、疲労によるものが疲労骨折であり、病気などによるものとして、病的骨折があります。特に、高齢者では圧倒的に転倒によるものが多くなっています。そこで、転倒予防のための体力づくりとして、誰にでもできる簡単な運動を紹介します。



中部徳洲会病院
リハビリテーション科
大城辰徳理学療法士

転倒予防に簡単なエクササイズ（継続しなければ意味がない）

①椅子からの立ち座り

- ・40cm以上の椅子を準備する
 - ・勢いをつけずに立ち上がる
 - ・背筋、膝をしっかり伸ばす
 - ・座るときはゆっくり座る
- 《目安》10回×2～3セット
午前と午後の1日2回

②踵（かかと）上げ

- ・壁や手すりなど、固定されたものに向かって立つ
 - ・膝を伸ばした状態でできるだけ大きく踵を上げたらおしりをキュッと引き締める
- 《目安》10回×2～3セット
午前と午後の1日2回

③タオルギャザー

- ・フェイスタオルまたはバスタオルを使用する
 - ・足指だけでなく足部全体で、タオルを手繰り寄せるように行う
- 《目安》10回×2～3セット
午前と午後の1日2回

④タンデム姿勢

- ・足をそろえて立った状態から片方の足を前に出す
 - ・余裕のある人は、平均台に乗っているような形で、足を一直線にする
 - ・必ず壁や手すりの側で行う
- 《目安》10回×2～3セット
午前と午後の1日2回

⑤ウォーキング（足踏み）

- ・時間を決める
 - ・踵からつけるように意識する
 - ・手を大きく振ったり、太ももを上げると効果的
 - ・膝などが痛い人は椅子に座った状態でもOK
- 《目安》まずは10分。最大40分程度
午前と午後の1日2回

なぜ、転びやすくなるのか？

- ①加齢による可動域の制限
- ②筋力の低下
- ③バランス能力の低下
- ④認知能力（注意力・判断力）の低下
- ⑤住宅環境

最後にまとめとして

健康寿命を短くする原因は骨折などの運動器の障害である。骨折の一番の要因は転倒となっている。転倒する原因は、体力の低下（老化）であり、その予防策は運動しかない。運動は無理せず、日常生活に上手に運動を組み込んで、できるだけ毎日継続して行うことが大切。転びにくい体づくりをして健康寿命を延ばしましょう。

転ばないためには…!!

- ①身体を柔軟にする
 - ②筋力を強化する（特に足）
 - ③身体のバランスをよくする
 - ④認知能力を高める
 - ⑤住宅環境を整える
- ①～④は運動で改善できる！

※これまで中部徳洲会病院による開設の対面健康講座は、新型コロナウイルス感染症の拡大で中止となっています。

それに伴い、3密を避けるなど感染予防対策のため、令和2年9月から新たにオンライン（手持ちのパソコンやスマートフォン）による健康講座が始まっています。



R. 2. 1. 31にイオンライカムで行われた中部徳洲会病院による大城辰徳理学療法士の講話より

～ 全国統一スローガン ～
「いつまでも
働く喜び
無事故から」

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



◇10月の予定◇

- ・9日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- ・23日(金) 午前10時
第8回理事会
- ・27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

編集後記

彼岸が明けて十五夜も過ぎ、年度は下半期に差し掛かった。朝夕に限ればようやくしのぎやすくなったが、日中は相変わらず日差しが強く、熱中症にはまだ注意が肝要。コロナの終息も依然として見通せないままである。そのため、センター事業は大きな影響を受け、広報ゆんたくも紙面構成に四苦八苦が続く。世はこれまでと違った「新しい生活様式」が求められているというが、切り替えはそう簡単にはいかない、気は重い。せめて、つかの間でもよいからコロナを向こうへ追いやって、秋三昧満喫で楽しく過ごしたくなる。

編集

東條 正躬
大城 博