

シルバー人材センター



シルバー人材センター

会 員
ニ ュ ー ス

ゆんたく

発行所

社団法人沖縄市シルバー人材センター

〒804-2155 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826人

(男性471人・女性355人)

10月は「シルバー人材センター事業 普及啓発促進月間」

10月はシルバー人材センター事業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もとより、地域社会へセンター事業を広く紹介するとともに、交流を深めるための普及活動を実施し、地域に根ざすシルバー事業の拡大を図ります。

(2、3面に関連)

「ふうりんハイビスカス」
23・9・8宮古・多良間島にて

【センター実施事業】

- | | |
|-------------------------------|--------------|
| 4日(火)・6日・7日 独居高齢者宅清掃ボランティア | 【福祉家事班】 |
| 11日(火)～22日(土) 瑞石 金城 廣 作品展 | 【ゆんたくまちや】 |
| 12日(水) 午前10時30分 金城 廣 作品展セレモニー | 【ゆんたくまちや】 |
| 12日(水) 午前 9時00分 清掃ボランティア | 【パークアベニュー通り】 |
| 14日(金) 理事の関係企業等訪問 | |
| 24日(月)～31日(月) センター事業パネル・作品展示 | 【ゆんたくまちや】 |
| 31日(月) パソコン体験コーナー | 【ゆんたくまちや】 |

【県シルバー人材センター連合、関係団体への参加】

- | | |
|----------------------------|----------|
| 5日(水) 会員経験交流大会 | 【てだこホール】 |
| 15日(土)～16日(日) 第28回沖縄市福祉まつり | 【美里公園】 |

【その他の日程】

- | | |
|---------------------------|-----------|
| 22日(土)～23日(日) アイヌ文化の紹介・交流 | 【ゆんたくまちや】 |
|---------------------------|-----------|



「必見の書」 瑞石金城廣作品展

会員ニュース「ゆんたく」の題字でおなじみの金城瑞石(雅号)先生の書道・写真・木彫工芸展が「ゆんたくまちや」で開催されます。

期日 10月11日(火)～22日(土)
金城瑞石作品展セレモニーは
10月12日午前10時30分から行ないます。

- ・ 沖縄県書道美術振興会常任顧問
- ・ 沖縄市文化協会書道部顧問
- ・ 龍樋硯心会顧問
- ・ 日本書写技能検定協会検定委員
- ・ 沖縄県書作家協会会員
- ・ 龍峽書道会鳳筆会顧問
- ・ 書塾講師



金城さんの作品

「ゆんたくまちや」周辺美化 今年も清掃ボランティア

「ゆんたくまちや」を中心に中央パークアベニュー通りの草刈り、清掃ボランティア活動を行います。

10月12日(水)午前8時30分集合、開会セレモニー後活動に入ります。
昨年も150人を超える会員が参加、シルバー人材センターの存在をアピールすることが出来ました。また、地域の美化に貢献することが出来、地元自治会からも感謝されています。
今年も多くの会員の参加をお願いします。



150人以上の会員が参加した
昨年の清掃ボランティア

「第28回沖縄市福祉まつり」が10月15日(土)・16日(日)の二日間、美里公園で開催されます。

手工芸同好会(伊波かをる会長)が中心となり、リフォーム衣服やカバン、小物の展示販売したり、センター事業をパネルで紹介しします。毎年多くの市民で賑わいます。是非お出掛け下さい。

盛り上げよう! 「沖縄市福祉まつり」



「福祉まつり」は毎年
多くの市民で賑わいます

一人暮らしの高齢者宅清掃へ 「福祉家事班」



一人暮らしの高齢者に大変喜ばれています

センター福祉家事班のハウスクリーニンググループ(上原幹男リーダー)は、定期訪問している高齢者宅の清掃ボランティアを10月4日、6日、7日行ないます。今年3世帯を予定しており毎年大変感謝されています。

9月16日、シルバーワークプラザ会議室で第7回理事会が開催された。「23年度も早や半年が過ぎようとしています。迎える下期は、諸々の案件が山積んでいます。心して取組んで頂きたい」との嘉陽理事長の挨拶があった。
報告事項では、平成23年8月の事業実績と経過報告が行われた。会員数で12%の伸び、受注件数が対前年比若干減少したものの配分金は約3%の増となった。
議題では、第1号議案の「正会員の承認」では10人(女性6人・男性4人)が承認され、その結果9月16日現在の会員

第7回 理事会

センター事業普及啓発 月間運営決まる!

数は826人(女性355人・男性471人)となった。第2号議案「センター事業普及啓発月間実施要領」、第3号議案「第2回「ゆんたくフェア」開催要綱」について、第4号議案「ゆんたくフェア」実行委員会要綱についてそれぞれ承認された。
昨年から当センターが独自で行っている「ゆんたくフェア」の開催が決まった。「普及啓発促進月間」の取組みと併せて新しい企画が提案されました。開催の意義を十分理解し大成功を収めたいものです。

アイヌ伝統文化・料理を 体験しませんか?



アイヌ文様は一筆書のように

アイヌ伝統文化の紹介及び研修・交流会を「ゆんたくまちゃ」で開催します。

10月22日(土) 午前10時

・アイヌの伝統文様の刺繍

・伝統楽器・木彫(ムツクリ、鳥笛)

材料費:1000円

23日(日)

午前10時

アイヌの伝統料理

講習会(無料)



= 12月3日(土)開催決定

急速に進展する超高齢社会の中で、シルバー事業の普及啓発を図り、併せて地域との交流を促進することを目的に、昨年からのスタートした当センター独自開催の《ゆんたくフェア》。2回目の今年12月3日(土)に決まりました。
既に「ゆんたくフェア」実行委員会も設置され、準備が始まりました。開催趣旨に沿った意義ある楽しいプログラムを検討中です。乞うご期待!

美里中校地区

「南部施設めぐり」を満喫

美里中校地区(儀間泰夫地区長)は、晴天に恵まれた9月24日(土)、南部施設めぐりを行いました。

識名園・ひめゆり資料館・糸満観光農園・斎場御嶽などを回りました。

「個人ではなかなか行く機会がなく、いいチャンスと思い参加しました。楽しい一日でした」と女性参加者は話していました。

今年の北部施設めぐりに続き今年も40人が参加。遺跡の歴史や自然の醍醐味を体験しました。もう一つの楽しみは昼食会。おいしい料理に満腹感いっぱい。親睦が更に深まりました。

地区活動



“糸満観光農園”で記念撮影!

帰りの車内では、三線、カラオケでまた、盛り上がる!



“ゆんたく”しながらの食事は最高



市民スポーツ課では、総合型地域スポーツクラブ『サンビスカス沖縄』と共同で、「がんじゅう運動教室」を開催します。是非、この機会に体を動かして、楽しく!健康になりましょう。会員の皆様の参加をお待ちしています。

「がんじゅう運動教室」
参加者募集!

記

- 1、内容…自分の体重を负荷にしたトレーニングを行なう事で、転倒防止につながる筋肉を鍛えます。
 - 2、期間…11月10日・17日・24日
いずれも木曜日 午前10時~12時
 - 3、場所…沖縄市武道館 (コザ運動公園内)
 - 4、対象…60歳以上の市民(介護認定を受けていない事)
 - 5、参加料…200円(保険料として)
 - 6、人数…先着20人
- 【申込み】市民スポーツ課 (932 1294)
- 【問合せ】サンビスカス沖縄 090-9783-1489 (宮城)



地区活動

「地区交流会」に大満足

安慶田中校地区（根路銘安盛地区長）は9月25日（日）、地区交流会を開催しました。朝9時に安慶田・千広会館前を出発、一路南城市の「ユインチホテル南城」へ。到着後直ちに「グラウンドゴルフ」で心地



地区交流会には29人が参加、スポーツで汗を流し、そして昼食会、お風呂に入ってカラオケ、とにかく楽しい1日でした

安慶田中校地区



天気予報は雨...外れて良い天気にも恵まれ、ホールインワン達成者が6人、いい汗をかきました



食事の後は美声？を發揮

良い汗を流しました。スポーツ後の食欲はまた格別。「ゆんたく」しながらのおいしい料理に皆満足でした。食後はフリータイムで、展望大浴場でのんびりしたり、広い庭内を散歩したり、カラオケで美声を發揮したり、たのしい交流会でした。

首里城祭見学には是非！

コザ中校地区（松江義男地区長）では、首里城祭見学&お食事を企画しました。

首里城公園で行われる伝統芸能は琉球王朝時代、首里城において生まれた「琉球舞踊・組踊」「古典音楽」などで、その他冊封使行列・冊封儀式、琉球王朝絵巻を堪能していただきます。総勢約1000人が繰り広げる世界は壮観です。その後はパシフィックホテルで楽しい御食事を催します。バス定員数は45人に限られますのでお早目のお申し込みをお待ちしています。



コザ中校地区

- ・日時 10月30日（日）
- ・集合 コザミュージックタウン前
- ・出発 午前8時30分
- ・会費 2,000円
- ・申込 10月16日（水）迄各班長へ
- ・先着45人とさせていただきます。

健康講話

「血液ドロドロに要注意!」 「生活習慣病」のもと



中部徳洲会病院健診センター
センター長 垣花悠子先生

血液ドロドロはこわい動脈硬化を引き起こします。

動脈とは、心臓から送り出される血液を全身に運ぶパイプのような血管のこと。ただ単に運ぶだけでなく、状況に応じて心臓に押し戻すなど、ポンプのように効率よく血液を運ぶ作業を行っています。

ドロドロ血液は血液の粘度が増し、流れにくい状態を言います。ドロドロ血液になつて問題になる事は、毛細血管での血流が悪くなる事です。

その原因は 加齢 生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症) タバコ 運動不足 ストレス等です。

動脈硬化は、狭心症や心筋梗塞等の心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患でガンに次ぐ2位、3位の死亡率です。

動脈硬化の検査法には、ABI(血管の詰まり具合を見ます) 頸動脈エコー

心エコー MRI 採血 検尿



生活習慣の改善には 適度な運動 朝食を摂る 間食をしない 禁煙 過剰な飲酒をしない 適正体重を維持する 適正な睡眠時間をお勧めします。そして食事でこれだけは心がけましょう。良く噛む(少なくとも10回以上)事です。

10回以上噛む事は必然的に食事はゆっくりになります。その結果腹八分で満足感を得ます... 参加の皆さんも納得!

等があります。年に一度はこの様な検査を実施していただきたいものです。特に高血圧や糖尿病など

会員の広場

でいご



躍動



勇壮

作・新田宗明(美里中校地区)



就業現場めぐり

「県総合運動公園」
就業グループ

公園利用者の安全確保が第一！

朝7時30分からラジオ体操で体をほぐします。今日の作業内容を確認後、作業前安全確認を徹底して行います。同時に全員の健康を確認し作業開始です。

この現場は前半（嘉陽宗昭リーダー）と



前半（写真上）と後半（写真下）のメンバーは、今日もチームワークで無事故・無災害記録更新を目指しています



後半（工藤賢次サブリーダー）で36人の会員が就業しています。

「この公園は歩行者も又、車も多くとにかく利用者の安全確保が第一を心掛けています」（嘉陽宗昭談）。現在、無事故・無災害連続4年を記録、更に5年10年の記録更新を目指しています。（工藤賢次談）



刈払機取扱講習会のお知らせ

「技術・技能及び安全面の向上を目的に」

開催日・平成23年10月26日（水）

午前9時～12時

場所・シルバーワークプラザ大会議室

草刈実施場所 倉敷ダム（予定）

・参加希望者は10月24日（月）迄事務局までお申し込みください。

電話での受付は出来ません。



8月26日に実施した草刈実技講習会には8人が参加、機械操作や安全について学ぶ 倉敷ダムにて

《センターの主な就業内容》

植木の手入れ、除草、草刈、施設管理業務、大工、左官、ペンキ塗り、福祉・家事援助、電話受付、宛名書き、賞状書きなど
いろいろな軽作業をしています。
詳細は、センターまでご連絡下さい。

会 員 募 集

《あなたもシルバーで
生きがいを見つけませんか》
市内に居住する60歳以上で
就業や同好会、ボランティア
ア活動を希望する方。

《同好会》

- ・三線 ・琉舞 ・手工芸
- ・ボウリング ・パソコン
- ・グラウンドゴルフ

《ボランティア活動》

- ・地域の方々に大変喜ばれて
れています。



《どうして》への投稿お待ちしています

琉歌・川柳・俳句・詩・短歌・コラム・体験談・
漫画・私の武勇伝・面白い話・怖い話等お待ちして
います。匿名、ペンネームでの掲載は自由です
が、応募に際しては会員番号明記の上、広報
委員会まで。

9月新入会員紹介

9月は女性6人・男性4人合計10人の
方が新会員として入会しました。
各地区の皆さんよろしく。

- | | |
|-----|----------------|
| 池間 | さえ子 (美里中校地区) |
| 中地 | 千賀子 (美里中校地区) |
| 佐渡山 | 勝 (美里中校地区) |
| 伊保 | 美津子 (美東・東中校地区) |
| 伊波 | 米子 (美東・東中校地区) |
| 高江洲 | 義友 (美東・東中校地区) |
| 稲嶺 | 小夜子 (山内中校地区) |
| 岬 | 賢一郎 (山内中校地区) |
| 比嘉 | 敏雄 (山内中校地区) |
| 大宜味 | 光子 (コザ中校地区) |

配分金支払明細書の

受け取りについて

毎月20日(20日が休日の場合は前日)
は、配分金支払日となっています。
配分金明細書は事務局に準備していま
すので、必ず受け取ってください。

10月の予定

- 5日(水) センター会員
経験交流大会
- 7日(金) 午前10時
新入会員説明会
- 18日(火) 午前10時
理事会
- 26日(水) 午前9時
刈払機取扱い講習会

編集後記

芸術、読書、食欲、スポーツ、行楽の
秋。会員の皆様の秋は?
シルバーセンターには恒例「センター
事業普及啓発促進の秋が・・・
今年もたくさんさんの楽しいメニューを用
意しています。是非ご参加を。
過ごし易い季節を満喫しましょう。

編 集 平良 正吉

崎浜 和秀

東條 正躬

田中 穰

写真協力

池宮 隆

仲村 睦秀