

シルバー人材センター



シンボルマーク

会 員
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

5月末現在の会員数861人
(男性495人・女性366人)



ご来店お待ちしております。
左から金城洋子店長、大城しづ子、宮里ツル子、横田節子、仲宗根朝子

『ゆんたくまぢや』が6月11日(月)10時、リニューアルオープンします。店内は、テーブル数を増やし多くのお客様がゆったりくつろいで頂けます。
そして迎えるスタッフは「にこ」「きび」「はき」を motto に明るく暖かくお客様を御接待申し上げます。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

ゆんたくまぢやをより楽しく
6月11日リニューアルオープン

手づくり作品や野菜の
委託販売を募集

6月11日のリニューアルオープンに伴い、手づくり作品と野菜の委託販売を募集します。

自宅農園で実った野菜や果物、仲間と趣味で作ったご自慢の手づくり作品を、装い新たになった「ゆんたくまぢや」で販売を委託しませんか。
ご希望の方は「ゆんたくまぢや」のスタッフ迄お申し出ください。

お問い合わせ 995・8423

営業時間は10時開店、
5時閉店に変更



新装開店したスタッフの合言葉は「にこにこ」「きびきび」「はきはき」です。

店長の金城洋子さんは「ご来店頂きましたら、あなたの予測を超える笑顔をプレゼントします」とPRしています。もちろん味の方も折り紙つきです。店内も多くの方がゆったり座れますので、御家族の食事会、地区の班長会議、打合せ等にもご利用頂けます。是非一度ご試食下さい。

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

共働 一緒になって働き

自立 自分たちの力で育てる

共助 お互いに助け合う

第2回
理事会

「23年度事業報告及び
決算報告」を承認

第2回理事会が5月16日、シルバーワーク
プラザ会議室で開催された。

「本日の理事会は、6月に開催される総会
関連の議案について審議頂きたい」との嘉陽
榮憲理事長の挨拶があった。

議案第1号「正会員の入会について」は、
14人(女性5人・男性9人)が承認され、そ
の結果5月16日現在の会員数は861人(女
性366人・男性495人)となった。

議案第2号「平成24年度定時総会の開催に
ついて」は、6月6日沖縄市農研修センター
での開催、提案事項については「平成23年度
事業報告」、「回収支決算報告及び監査報告」、
「役員の候補者選任 理事(12人)、監事
(2人)」、「報告事項として「平成24年度事
業計画及び収支予算」とする事が決定した。

議案第3号「平成23年度事業報告について」、
議案第4号「回収支決算報告及び監査報告に
ついて」、議案第5号「役員の選任について」、
議案第6号「役員の表彰について」、議案第
7号「事務局長の選任について」原案通り承
認された。(議案第3〜7号の詳細は総会に
て確認ください)。

最後に当面の日程の確認と、3月の事業実
績が示された。

「こどもの国」美化活動に69人が参加

こどもから大人まで楽しめるゴール
デンウィーク恒例の「沖縄こどもの国
フェスティバル」が5月3日から3日間
開催された。このイベントには、多く
の団体がボランティア参加をしている。
センターも毎年、園内及び駐車場周辺
の草刈りや美化活動に参加しており、
今年は69人が参加した。



「毎年多くの方々に参加頂き
大変感謝しています」とお礼
の言葉を述べる比嘉源和動物
園園長(写真右)



きれいになった園内
に御満悦のゾウさん



ボランティアに参加した、
市内公園草刈グループ第
1班(津波勇雄リーダー)、
第2班(渡慶次憲秀リー
ダー)、第3班(新城長
英リーダー)、文化財草
刈班(仲宗根正英リーダー)
の会員





グループ13人で都会のオアシスを守る

都会のオアシスとして親しまれている倉敷ダムの豊かな自然と景観を守る倉敷ダム就業グループの13人は、又吉健二リーダーの下、呼吸もぴったりに手際よく公園内と管理所で仕事をこなす。

朝は早く、7時15分から体操・朝礼で体調を整え、安全確認して作業がスタート。豊かな清流を湛える倉敷ダムは、水と戯れ、遊び、自然学習する場として、資料館や多目的広場を備えており、就業グループがこれを支える。



根間 真仁
湧川 多美子
又吉 健二
上原 スミ子
島袋 善照
安和 末子
山田 浩
當眞 ヨシ子
松田 朝勝
桑江 良哲
森竹 邦良



自然学習を学ぶ小中学生
で賑わう資料館

「小中学生や見学で訪れるお客様に喜んで頂ける公園を目指しています。その為にも安全第一」と又吉リーダー



与古田初子・金城美年子



大空に聳える
展望タワー

地区活動

越来・宮里中校地区

今年も児童たちを守ります

越来・宮里中校地区(浜比嘉宗明地区長)の嘉間良班(仲西勇光班長)と住吉1班(真喜屋実興班長)は毎月第3・4水曜日、コザ小学校の下校時パトロールを行っている。

この校区は、コザ中校地区と重なっているため、第1・2水曜日は同地区センター班が行なっている。



「地域との交流を大切にしたい」と仲西班長は語っていました。



「正門前は道幅が狭く、カーブになっていて危険なんです。輪禍から子どもたちを守りたい」と真喜屋班長は話す。



写真左から与那覇政栄、森田清新、真喜屋実興住吉1班々長



写真左から仲西勇光嘉間良班長、佐久間カツ子、マツダウエチ、仲田ヨシ子、中島順子(センター班)

コザ小学校草刈ボランティアに参加しませんか!

コザ中校地区のセンター1班(森竹邦良班長)と同2班(久場キク班長)、越来・宮里中校地区の嘉間良班(仲西勇光班長)が中心となって毎年行なっている、コザ小学校の夏休み前の草刈り・清掃ボランティアを今年もPTAと合同で実施します。

10年以上続いているこの催しは、夏休みに行なわれる「コザ小PTA・地域ふれあい盆踊り大会」を



昨年は160人が参加、心地良い汗を流した

きれいな環境で参加してもらうためのもの。昨年は児童・保護者を含む160人が参加、当センターから会員18人が汗を流した。

7月8日

(日)午前9時から12時まで行ないますので、ぜひご参加下さい。

講座名	曜日	時間	受講料	講座内容
パソコン入門	水曜日	10時～12時	6,000円	初心者向き
	金曜日	13時～15時	6,000円	基本操作
		19時～21時		文書作成・インターネット
ワード中級	水曜日	13時～15時	7,200円	表やイラストを挿入した
		19時～21時		本格的な文書作成
	金曜日	10時～12時		ハガキ作成
エクセル基礎	火曜日	13時～15時	7,200円	基本・表計算等
総合クラス	土曜日	10時～12時	8,400円	ワード・エクセルを中心に希望者
デジカメⅡ	木曜日	10時～12時	8,400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
デジカメ&応用	木曜日	13時～15時	8,400円	デジカメからの画像取り込み
	火曜日	19時～21時		インターネットワードの応用

「第二期(七月～九月)パソコン講座」
受講生募集



* テキスト代
 ・パソコン入門&中級ワード・・・2,100円
 ・デジカメ・・・・・・・・・・1,360円
 ・エクセル・・・・・・・・・・1,260円
 * 材料費
 ・用紙、印刷代として・・・・・・・・300円

定員・・・各講座17名
 (先着順/切り)
 申込・・・6月11・12日
 地域、年齢は問いません。
 沖縄市以外の方大歓迎
 (駐車場完備)

お申込・お問い合わせ
 (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

期 4月～6月
 期 7月～9月
 期 10月～12月
 期 1月～3月

夜間講座始めました!
 初心者に優しい講師が
 皆様をお待ちしています。

会員募集
 ボウリングに興味のある方、仲間と楽しく心地よい汗を流しませんか。
 連絡先 (山田浩)
 090・9785・7214

「ボウリング同好会」の定期総会が4月20日6時半からシルバーワークプラザ会議室で19人の会員が参加して開催された。
 議題
 1 平成23年度活動状況について
 2 平成23年度収支決算報告について
 3 役員改選について(24～25年度)
 4 年会費1000円
 5 月例会は毎月第3日曜日へ変更について
 6 新会員の入会について
 原案通り承認された。
 大城 栄さん(安慶田中校地区)
 塩川初江さん(美里中校地区)の2人が新たに同好会の仲間に加わりました。



わったくう同好会
 定期総会開催
 ボウリング同好会

「刈払機取扱作業安全衛生教育」 講習会参加者146人に修了証

「技術・技能及び
安全面の向上を目指す」

4月に公益社団法人として新たにスタートした当センターは、刈払機を使用する作業の安全を確保するため、一般会員を対象に「刈払機取扱作業者に対する安全衛生教育」講習会を4月に3回開催した。

講習会未受講者は、6月から刈払機を使用した作業には就けなくなるため、現在就業している会員又は、今後就業を希望する会員146人が参加、全員に修了証が交付された。徳永軍一さんと嘉陽宗昭さんが、3日間講師を務めた。

徳永さんは「自身の就業上の安全確保を図る内容であり、6時間という長時間にも拘わらず、非常に熱心に受講され十分に理解されたいと思います。また、班長・副班長・各リーダーには、新入会員等の就業時における実習指導についてお願いしています」と語っていた。

今後は従来毎月最終水曜日に行っていた、新入会員対象の「刈払機講習会」が、内容を変更して開催されます。今回受講出来なかった会員ももちろん受講できます。

「駐車場整理業務講習会」

マナー向上を目指して

管理群班（嘉川宗義班長）は5月23、24日の両日、シルバーワークプラザ大会議室で駐車場整理業務でのサービスとマナーの向上を目指し、今年度第1回講習会を開催した。



池原政光 講師

参加者は33人。

講師は前回に引き続き、東洋ワークセキュリティ株式会社
池原政光氏。



接遇マナーや案内時の態度、言葉遣いについての講義の他、事例紹介では日頃直面する場面だけに真剣に耳を傾けていた。又、現場での問題点等についての質疑応答もあり、「明日からの就業に大いに参考になった」と参加者の声。

安全 就業

複雑な作業ほど
慎重に！

「今年度こそ事故ゼロ」を目指して新年度スタートしたが、不注意による事故が発生した。お互いもう一度危機意識を高めましょう。

- * 事故内容 板ガラスの破損
- * 発生日時 平成24年5月2日(水) 午後3時頃
- * 発生場所 市内美原の店舗改装工事現場
- * 事故状況 店舗改装のため、シヨウウイ



誤ってハンマーでガラス面に2・5cm大の穴とヒビの損傷を与えてしまった。

* 安全対策 作業はガラス面に木製角材を一体加工する複雑な作業のため、より慎重に作業すべきだった。事故防止に一層の注意を喚起したい。

「安全は一声かけるゆとりから」
全国統一スローガン

肥満の判定は、体重kg ÷ (身長m × 身長m) の値が**25**以上を肥満と言います。(BMI判定)

健康講話



中部徳洲会病院
栄養士 島袋成子さん

脂肪をためないための食生活アドバイス

食習慣 (食べ方)

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・間食は控えめに
- ・夜遅くに食べない
- ・腹八分目を心掛ける
- ・よくかんで、ゆっくり食べる
- ・良く味わって楽しい食事
- ・「ながら食い」「やけ食い」

食事の内容

- ・エネルギーを摂り過ぎない
- ・いろいろな食品を食べる
- ・野菜・海藻・きのこをたっぷり
- ・飲酒は適量に
- ・タンパク質をしっかり摂る

孫肥満と言われたら
食生活を見直そう

肥満は「ある日、突然訪れる」わけではありません。検診で「太り過ぎ」を指摘されるまで気づかない人も多いようですが、脂肪をため込むような生活を長く続けているうちにじわじわと進行するのが肥満の特徴です。

運動習慣の徹底アドバイス

- ・日常生活における歩数
男性 9,200歩以上/日 女性 8,300歩以上/日
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、週2回以上

肥る生活

徹底チェック

- 1 良く朝食を抜く。
- 2 フライや天ぷら、炒め物など脂っこい物に目がない。
- 3 野菜はあまり食べない。
- 4 料理に醤油やソース、ケチャップ等たっぷりかける。
- 5 もったいないので残さず食べる。
- 6 朝食が早い。
- 7 外食が多い。
- 8 ご飯はいつも大盛。
- 9 間食や夜食が多い。
- 10 チーズやバター、生クリームが好き。
- 11 スナック類が好き。
- 12 週三日以上酒を飲む。
- 13 階段を利用しない。
- 14 休日はいつもゴロゴロしている。
- 15 近所の買物はいつも車。等

4月11日、徳洲会病院
内で行われた島袋成子
栄養士の講話より

5月新入会員紹介

5月は女性5人・男性9人合計14人の方々が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

- | | | |
|-----|-----|-------------|
| 山内 | 節子 | (美里中校地区) |
| 久高 | 幸子 | (美里中校地区) |
| 上地 | 勇満 | (美里中校地区) |
| 四津谷 | 英夫 | (美里中校地区) |
| 喜屋武 | 盛孝 | (美里中校地区) |
| 吉元 | 次男 | (美里中校地区) |
| 島 | 弘 | (美里中校地区) |
| 諸見里 | 幸子 | (コザ中校地区) |
| 佐喜真 | ミト子 | (コザ中校地区) |
| 亀谷 | 長徳 | (コザ中校地区) |
| 屋宜 | 繁俊 | (安慶田中校地区) |
| 城間 | 健昌 | (安慶田中校地区) |
| 内間 | カツ | (美東・東中校地区) |
| 浜比嘉 | 宗文 | (越来・宮里中校地区) |

「どうも」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。また、当センター及び「ゆんたくまちゃ」への御意見、ご要望も是非お寄せ下さい。

新事務局長に金城氏

我喜屋薫氏の退職に伴い、新しいセンター事務局長に金城潔氏(きんじょう・



きよし)写真)が6月1日付で就任しました。同氏は平成元年12月1日採用、同年2月1日次長。54歳。

「6月1日付で事務局長に就任した金城です。平成の始まりと共にシルバー人材センターでお世話になる事となり、早いもので24年目を迎えています。未だ日々勉強の毎日です。

センターの事業運営においても厳しい社会情勢の中、補助金の削減や就業機会の減少等が続いていますが、就業の機会を求めて入会する会員は増加しています。その中で、公益社団法人として新たなスタートをする事となり、これまで以上に地域社会におけるシルバー人材センター事業の果たすべき役割は、多く求められてくる事と思います。
当センターにとって大きな変革の年となるこの時期に、事務局長という重責を担えるか不安ではありますが、出来得る限り頑張りますので、会員及び役職員の皆様のお力添えをお願いします」。

事務局だより

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、ボランティア活動を希望する方。

「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。

6月の予定

- 6日(水) 午後2時〜 平成24年度定時総会
- 8日(金) 午前10時〜 新入会員説明会
- 11日(月) 午前10時 「ゆんたくまぢや」
- リニョールオープン
- 15日(金) 午前10時〜 理事会

編集後記



本誌5月号から各中学校地区の下校時に安全パトロールで頑張っている、地域班長・会員を紹介している。
雨風の中、暑い中でこのボランティアに参加している会員の使命感をもって児童を守ろうとする姿は、取材していて胸が熱くなる。

センターと地域との交流親交に、大きな役割を果たしている活動の一つと言えるでしょう。

それはセンターの社会的信頼にも大きく貢献している事に繋がっている。

センターには、積極的な後方支援をお願いしたいと同時に、市内全16小学校の児童約1万名が、安心して登下校できる環境づくりに、会員の方々の更なる協力も併せて期待したい。

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