

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

10月末現在の会員数761人  
(男性438人・女性323人)

## 同好会発表会

「かぎやで風」幕開け  
三線同好会



「情けは人のためならず」など  
日本の諺を色紙に...桑江春山



パソコンの楽しさを説く  
中山千恵子リーダー



手工芸同好会会員の作品が  
ずらり。この期間10%OFF

サンタブーツづくりを楽しむ子ども達  
=子どもとの交流会=



昼のコンサートで「旅愁」を独  
唱。特別出演の上原初子さん



「お花の話」が尽きない  
お客様と話す公園管理係

賑やかに 第3回「ゆんたくフェア」 10月22〜27日



入会・就業相談コーナー  
仲宗根正英さん



「親川唐白 陶芸展」

センター事業の趣旨や意義をアピール  
「普及・啓発促進月間」で諸活動

ボランティア活動

数々の賞を獲得し、独自の技法で製作された親川作品に感嘆の声。



10月3日に開催された「平成24年度シルバー人材センター会員等経験交流大会（県連合主催）」で、「草刈清掃班は（公社）沖縄市SCの花形」をテーマに体験発表する仲宗根正英さん（コザ中校地区）

「会員等経験交流大会」で  
仲宗根正英さんが体験発表

一人暮らしの高齢者宅清掃ボランティアに参加した福祉家事班の会員。今年4人の会員が2軒のお宅で実施、大変喜ばれた。



独居高齢者宅清掃ボランティア



10月はセンター事業の趣旨や意義を広く地域社会に理解していただく普及啓発促進月間。そのため1日からパークアベニュー通りの清掃、独居高齢者宅清掃、「シル

バーの日」清掃等のボランティア活動を展開する一方、第3回「ゆんたくフェア」（1面に掲載）、親川唐白陶芸展を開催し市民にアピールした。



中央パークアベニュー通り清掃

10月6日に行われた中央パークアベニュー通り清掃ボランティアには121人が参加。瞬く間にきれいな歩道に甦った。



越来城水辺公園で10月20日に行われた「シルバーの日」清掃ボランティアには会員58人が参加、公園利用者から「ご苦労さま」の声がかけられた。

「シルバーの日」清掃ボランティア



第8回  
理事会

「都市公園管理に係る車輛の使用に関する要綱」承認

第8回理事会が10月16日、シルバーワーク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、7人(女性2人・男性5人)が承認され、その結果10月16日現在の会員数は761人(女性323人・男性438人)となった。

議案第2号「都市公園管理(指定管理)に係る車輛の使用に関する要綱」が原案通り承認された。併せて関連する「都市公園管理(指定管理)に係る備品の貸出に関する基準」について報告があった。

報告では、  
(1) 10月2日、連合で開催された「第4回事業推進検討委員会」報告があり、その中で過日のシルバー会員に対する健康保険不適用に係るNHK報道で、「センター会員が就業中にけがをしても保険が適用されず全額自己負担になるケースが相次いでいることについて、厚生労働省はプロジェクトチームを作つて、一か月以内をめどに保険が適用されるよう結論を出すことになった」との報告があった。その後厚生労働省は、来年の通常国会に健康保険法改正案を提出したいとしている。

(2) 台風接近及び通過後の対処報告(15・16・17号)では、台風接近時より公園管理事務所全職員が都市公園のパトロールを実施、

危険箇所等の対処を行ったり、緊急時に備えて自宅待機等の処置をとった。

台風通過後は、職員全員で被害状況の確認を行うとともに、折れ枝や樹木の剪定等の復旧作業を行った。同時に公園草刈グループリーダーを中心として、折れ枝や落ち葉等の清掃を行った。このボランティアに参加した人員は延べ56人。

今回の台風(15・16・17号)の復旧作業に係つた延べ人員は、職員191人・会員412人、併せて603人にのぼつた。

平成24年9月実績では、会員数754人で49人の減(8%)、就業実人員448人(9%)、配分金約2014万円(9%)、契約金額約2661万円(13%)となった。(いずれも対前年比)

最後に当面の日程が確認された。

**ボランティアに延べ4693人が参加  
平成23年度実績**

当センター会員が、平成23年度にボランティア活動に参加した延べ人数は4693人に達した。主な内訳は、小学校区域(15校)での下校時安全パトロールに4176人、次いで台風後の清掃に87人、「シルバーの日」パークアベニュー清掃、あげだ児童館異世代交流沖縄こどもの国美化清掃が続いた。その他、各地区や草刈班の積極的な活動が目立った。

センター事業に更なる支援を!

「全シ協」・当センター独自の支援を要請

沖縄市シルバー人材センターでは、6月に開催された全国シルバー人材センター事業協会(全シ協)の「平成24年度定期総会」で採択された「支援要請文」に基づき、当センター独自の支援要請を10月18日、東門美津子沖縄市長と小浜守勝沖縄市議会議長に行なつた。

全シ協支援要請文には 補助金の確保と公共事業の発注 派遣契約期間の適用除外 発注促進税制の創設が盛り込まれている。



小浜守勝沖縄市議会議長に「要請書」を手渡す  
嘉陽榮惠理事長

支援要請事項

- 1 高齢者就業機会確保事業費等補助金の確保について
- 2 就業機会(市委託事業)の確保・拡大について
- 3 「ゆんたくまちや」への支援について
- 4 「枝葉・草木類のチップ化による資源化」(堆肥化)事業について

### 地区活動

## 美東・東中校地区

### 忘年会シーズン到来!

秋風が吹き始め、暑さが和らぎ年の瀬が近づいてまいりましたが、地区会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

さて、恒例の忘年会の時期となりました。皆が集まって飲み食べ、楽しいお話や歌で今年の疲れを癒し、来年に向かって新たな活力を蓄えて新年を迎えたいと思います。

今年も多くの方々と楽しいひと時を過ごさなく、忘年会を開催します。お誘い合わせの上是非ご参加ください。

地区長・玉城テル子

- ・開催日 平成24年11月24日(土)
- ・場所 海鮮居食処 万潮(宮里)
- ・会費 2500円
- ・11月10日まで各班長にお申込み下さい



昨年も大～いに盛り上がりました

## 美里中校地区

### 11月24日に グラウンドゴルフ大会

美里中校地区(屋嘉比政市地区長)は、親睦グラウンドゴルフ大会を開催します。多くの会員の参加をお待ちしています。

- ・日時 平成24年11月24日(土)  
午前9時集合
- ・場所 美里公園
- ・参加費 500円
- ・申込 11月19日(月)までに各班長へ

### 12月15日 今年も楽しく忘年会

忘年会のシーズンが近づいてきました。会員の皆さんには今年もボランティアや地区活動に多くの方々に参加頂きありがとうございます。全会員が来年の健康を誓い、夢を語り合う楽しい忘年会を開催したいと思います。ぜひご参加ください。

記

- ・日時 平成24年12月15日(土)  
6時30分集合
- ・場所 オークレストラン(池原)
- ・会費 2500円
- ・申込 11月30日(金)までに各班長へ

## 笑顔で沖縄市福祉まつり

第29回「沖縄市福祉まつり」が澄み切った青空のもと、美里公園で開催された。

沖縄市社会福祉協議会が主催し、当センターからは手工芸同好会(伊波かをる会長)が小物リフォーム衣服、カバンなどをはじめ、バナナキーヤサーターアンドギー等を販売。またセンター事業のPRパネル、会員登録のコーナーを設け、人気を呼んでいた。





「ゆんたくまちや」情報

楽しい手づくりイベントへ  
ぜひご参加ください!!

「ゆんたくまちや」の11月も楽しいイベントがいっぱい。是非お出掛け下さい。

日本折り紙協会講師 知念節子とその仲間たちによる

楽しい折り紙、めずらしい折り紙展

・11月19日(月)～12月7日(金)



仲村 渠 哲夫氏・幸地 良丈氏による

陶芸2人展

・11月5日(月)～17日(土)

「軍手でサンタさんを作ってみよう」

・11月10日(土)

午後1時～

・参加費 600円

(1ドリンク付き)

・参加申し込み

11月9日まで



管理群班必須の「

駐車場整理業務講習会」

サービスとマナーの向上を目指す

管理群班(嘉

川宗義班長)は

駐車場整理業務

でのサービスと

マナーの向上を

目指して、今年

度第2回目の講

習会を開催します。

管理群班での

就業を希望する

会員さんは、ぜ

ひこの機会にご

参加ください。



記

日時 11月20日(火)・21日(水)

(いずれか一日受講)

午後3時～5時

場所 シルバーワークプラザ大会議室

対象者 管理群班登録会員(必須)

及び管理群班就業希望者

無事故記録131日で途切れる

今年5月19日から続いていた無事故記録が131日で途切れた。しかも途切れた後の20日間に4件発生、昨年を上回るペースは看過できない状況にある。

立て続けに4件の事故発生

1件目【9月26日(水)】コザ運動公園内で台風後の枯れ枝をトラックに積み込み作業中、松の根っこに足を取られ、車輛荷台に倒れ込み右鎖骨骨折(傷害)

2件目【10月2日(火)】コザ運動公園内で事務所前駐車スペースにバックで進入しようとして、後方に停車中の軽自動車に接触(物損)

3件目【10月5日(金)】山里近隣公園内で自己所有車を移動中、狭い傾斜通路に気を取られ、植栽雑木の間隙に車を突っ込んでしまった。窓を開けていたため右手頸が木の枝に接触、皮膚面が負傷 救急搬送された。(傷害)

4件目【10月16日(火)】知花・馬場都市緑地公園内で遊歩道横の傾斜面で約2mの高さにある枝を処理しようと、素手で強く引き落としたところ勢いあまって転倒、骨盤骨折で救急搬送された。(傷害)

気を引き締めて、再度無事故記録に挑戦しよう。

# 健康講話

## 「青魚」を食べよう 脂質異常症防止に効果

最近、人間ドックや健康診断、特定検診等でメタボやら脂質異常症を指摘された事はありませんか？。なぜ問題かと言うと、それ（脂質異常）が心臓病や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化の原因となっているからです。

「脂質異常症」ってどんな病気？  
血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が多すぎる病気の事です。自覚症状がなく、そのまま放置すると動脈硬化に発展し、心筋梗塞や脳梗塞等の重大な病気を招きます。



真喜志佐和子  
中部徳洲会病院  
管理栄養士

脂質異常症

動脈硬化

心筋梗塞・脳梗塞

最悪の場合、死亡

魚油、特に青魚には虚血性脳卒中や肥満の予防、アレルギーの抑制、脳機能を促進して学習効果を高めたり認知症の予防に効果

コレステロール・中性脂肪を下げる食事

1日の摂取エネルギーを抑える（標準体重×25～35kcalが目安）  
脂肪の量は総エネルギーの25%以下に  
青魚は心筋梗塞・脳梗塞に効果  
食物繊維を増やす  
甘いものやアルコールを制限

9月26日、徳洲会病院内で行われた真喜志佐和子管理栄養士の講話より

脂質異常症を防ぐ3つの原則

肥満・糖尿病に注意

太っている人や糖尿病がある人は、血液中のコレステロールや中性脂肪の値が高い傾向にある

アルコールは控えめに

アルコールの飲みすぎは肥満につながる

週3回以上、適度な運動を長期間続けると肥満の予防と解消に効果がある

脂質異常症の3つのタイプ

脂質異常症には、次の3つのタイプがあり、どのタイプも放置すれば動脈硬化を招く危険性があります。自分がどのタイプなのか確認しましょう。

- TG（中性脂肪）
  - 150mg/dl未満
- LDL-コレステロール（悪玉）
  - 140mg/dl未満
- HDL-コレステロール（善玉）
  - 40mg/dl以上

## 10月新入会員紹介

10月は女性2人・男性5人合計7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。

- 松原 初子 (美東・東中校地区)
- 大城 忠 (美東・東中校地区)
- 友利 清市 (山内中校地区)
- 蓑島 芳仁 (山内中校地区)
- 宜寿次 政智 (コザ中校地区)
- 宮里 朝喜 (安慶田中校地区)
- 宮里 律子 (越来・宮里中校地区)

## 「刈払機取扱作業員に対する安全衛生教育」のお知らせ

「技術・技能及び安全面の向上を目指す」

開催日 平成24年11月28日(水)

午前9時～午後4時

場所 シルバーワークプラザ大会議室  
参加希望者は11月26日(月)までに事務局へお申し込みください。

# 事務局だより

## ＜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。

**集 募 員 会**  
 生きがいを見つけてませんか  
 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 ・グランドゴルフ ・書道
- ＜ボランティア＞  
 ・地域の方々に大変喜ばれています。

### 【就業に関するご相談】

センターへの入会・就業に関するご相談を承っています。是非ご利用ください。

- ・相談日 毎週月曜日・水曜日  
 午前10時～午後4時
- ・場所 ワークプラザ研修室

沖縄市シルバー安全標語  
 ひやりと出まの体験さず活かせ  
**今月の重点目標**  
 交通マナーの徹底  
 (新入グループ)の目標  
 朝のあひさつ  
**無事故記録**  
 平成24年7月26日スタート  
 10月29日現在  
**33日目**  
 (10月29日までの事故発生状況)  
 4件物損 3件傷害 1件  
 ※作業前の危険予知ミーティングの徹底

### 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。

### “ゆんたく”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おります。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。

11月の予定

- 9日(金) 午前9時  
 新入会員説明会
- 16日(金) 午前10時  
 理事会
- 28日(水) 午前9時  
 刈払機取扱い講習会

### 編集後記

「ゆんたくフェア」が10月22日から、「ゆんたくまちゃ」で開催された。従来の規模からは縮小されたものの、6日間の開催はフェアの意義を充分満たしてくれた。特に最終日は一日中多くの老若男女で賑わい、シルバーセンター事業、ゆんたくまちゃのPRに大いに貢献できたのではないだろうか。



### 編集

- 諸喜田信敏
- 東條 正躬
- 田中 穰

### 写真協力

- 仲村 睦秀
- 恒吉 正明