

シルバー人材センター

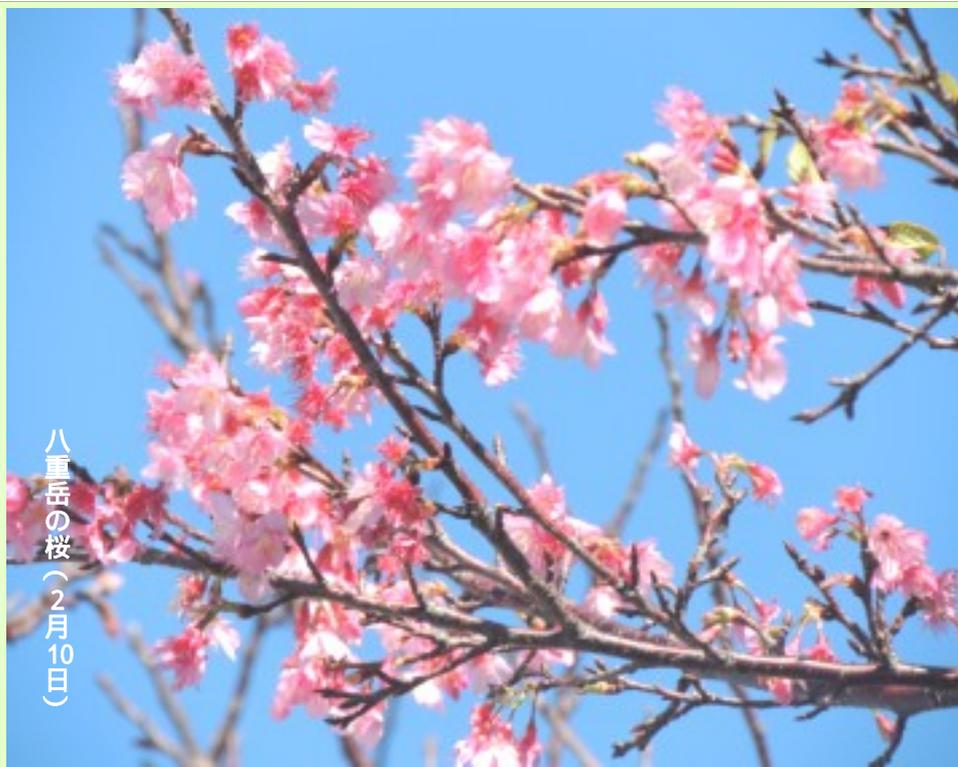


シンボルマーク

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>  
2月末現在の会員数772人  
( 男性446人・女性326人 )



八重岳の桜 (2月10日)

## みんな参加しよう地区総会

各地区の24年度総会がシルバーワークプラザ会議室で下記日程の通り開催されます。24年度の活動、決算報告及び25年度の活動計画、予算を決める重要な会議となります。また、役員改選も行われます。地区会員の皆さんのご意見を反映し、新役員のもと活力ある楽しい組織を作っていきます。

### 地区総会開催日程

中 校 地 区	開 催 日	開 催 時 間
山内 中校地区	3月10日 ( 日 )	午前10時 ~
美東・東 中校地区	3月13日 ( 水 )	午前10時 ~
コザ 中校地区	3月13日 ( 水 )	午後 2時 ~
安慶田 中校地区	3月16日 ( 土 )	午前10時 ~
越來・宮里 中校地区	3月20日 ( 水 )	午前10時 ~
美里 中校地区	3月20日 ( 水 )	午後 2時 ~



北中城村のひまわり畑 (2月10日)

### 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12回  
理事会

配分金・契約金額が微増  
対前年比2〜4%

第12回理事会が2月22日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

定款第24条第5項に基づく、第1号「理事長職務執行状況」、第2号「常務理事職務執行状況」が報告された。

議案第1号「正会員の入会」については、6人(女性3人・男性3人)が承認された。

(内女性3人・男性2人は本人の希望により、4月1日付けとなります)その結果2月22日現在の会員数は772人(女性326人・男性446人)となった。

平成25年1月実績では、会員数771人で84人の減(10%)、就業実人員442人で37人の減(8%)となったが、就業延人員は4136人(3%)、配分金約1871万円(4%)、契約金額約2744万円(2%)で12月に続き2カ月連続で前年を上回った。

その他では、「行政訴訟に対する支援の要請について」当センターの取り組み方を話し合った。(詳細は8面参照)

本日までの経過報告では、2月16日に行われた「おきなわマラソン」前日の中城湾港就業グループ、当日のランナー通過後に行われた山内中校地区のそれぞれのボランティア活動について、詳細が報告された。

ステップダンス講習会

ゆんたくまちやが2月16日、熱気と若さで溢れ返った。  
森悦子講師(沖縄県ダンススポーツ連盟・公認指導員)によるステップダンス講習会には16人が参加、梓みちよの「メラニコリー」や田中星児の「ビューティフルサンデー」などの曲に合わせて軽快なダンスを楽しんだ。



毛糸編み物講習会



2月14日に開催された会員の普久原美津子さん、小橋川勝子さんの指導で行われた「毛糸編み物室内履き」講習会には12人が参加、それぞれが可愛い作品を完成させた(写真)



「ゆんたくまちや」情報

3月のイベント

上原初子 水彩画展

日時 3月4日(月)〜9日(土)

水彩画講習会

講師 上原初子  
日時 3月9日(土)午後2時〜  
画材代 800円

太極拳体験

講師 金城照子  
日時 3月7日(木)午後2時〜  
会費 500円

端午の節句

折り紙講習会  
講師 仲田栄子  
日時 3月16日(土)午後2時〜  
会費 800円

ハワイアンフラ体験

講師 仲本大樹  
日時 3月23日(土)午後2時〜  
会費 500円

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		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



**受講しませんか**  
「第一期(四～六月)パソコン講座」



- \* テキスト代
- ・パソコン入門&中級ワード・・・2,100円
  - ・エクセル・・・・・・・・・・1,260円
  - ・デジカメ・・・・・・・・・・980円
- \* 材料費
- ・用紙、印刷代として・・・300円～500円

定員・・・各講座17名  
(先着順×切り)  
申込・・・3月11・12日  
地域、年齢は問いません。  
沖縄市以外の方も大歓迎  
(駐車場完備)

お申込・お問い合わせ  
(公社)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。

このコーナーは会員の広場「でいづ」として、  
会員の投稿、作品を掲載いたします。

**応募要項**

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。

作・新田宗明(越来・宮里中校地区)  
「パソコンで作製しました」



「若き尚徳王と老練な金丸」

会員の広場  
**でいづ**



地区活動

# 36人が清掃ボランティア = おきなわマラソン =

## 山内中校地区



1万4233人が、思い思いの目標に向かって健脚を競う第21回「2013おきなわマラソン」が青空の広がる2月17日、県総合運動公園を発着点に開催された。この大会に山内中校地区（比嘉榮徳地区長）の会員36人が清掃ボランティアとして参加した。コース沿道には地域の学校や自治会から花のプランターが用意され、ランナーや応援する人の目を楽しませた。



走者が走り去った後、沿道のチリ拾いで汗をかくボランティア活動の会員たち

ボランティアに参加のみなさん、大変お疲れさまでした。  
〓 池宮隆 〓

## 美東・東中校地区

新城正子さんが優勝  
男子は中下善太郎さん

- 好天に恵まれたグラウンドゴルフ大会 -

ぎーくぐすくみずべこうえん  
「**越来城水辺公園**」が受賞  
ふるさと  
手づくり郷土賞 [国土交通大臣表彰]



国土交通省が地域の魅力や個性を創出し、地域のシンボルとなつている良質な社会資本とそれに関わりがある優れた地域活動について表彰する平成24年度「**手づくり郷土賞**」に、越来城水辺公園が選ばれ、その認定証授与式が2月18日、市役所玄関前広場で行われた。この公園には、会員の富村朝盛さんと森山朝昭さんが常駐で環境美化に努めており、地域全体の努力が実つたもの。



- 【優勝】  
女子 新城正子  
男子 中下善太郎
- 【準優勝】  
女子 玉城テル子  
男子 仲宗根昌栄
- 【3位】  
女子 大嶺綾子  
男子 西村弘

美東・東中校地区（玉城テル子地区長）は、晴天に恵まれた2月24日、黒潮公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。33人が参加、7人がホールインワンを達成し熱い戦いを繰り広げた。

# 中城湾港新港地区でも清掃ボランティア

## 就業グループ10人もマラソン支援



中城湾港新港地区就業グループ(金城武夫リーダー)は、第21回「2013おきなわマラソン」前日の16日、コースになっている同地区内の清掃ボランティアを行った。

マラソンコースを念入りに清掃するボランティア参加者



この辺りはスタートから約5キロ地点、走者も一団となつて通過するところ。  
「ランナーには気持ちよく走ってもらいたい」とボランティアの参加者は話していた。

## 都市公園だよ

## いつもきれいな黒潮公園 泡瀬小学校児童会が毎朝清掃



泡瀬の黒潮公園は「いつもきれいな公園利用者から大変喜ばれている。泡瀬小の児童会の6年生が先頭に立つて毎朝7時50分から20分間、校舎前にある公園のチリ拾いを行っているからだ。6年2組の石川昂佳君は「僕たちも放課後利用しているし地域のためにと始めました」と元気に話していた。

昨年4月に着任の野原多恵子校長は「公共の物を大切にすることが育ってほしい」と話す。児童会では5年生を中心に「あいさつ運動」も行っており、校門の入口で登校する児童に元気に声を掛けていた。

「児童たちが自主的に始めたことなのでその純真な心を見守っていききたい」と6年2組担当の鈴木洋輔先生(写真右端)は話していた。  
また、この公園で就業している饒平名平一さんは「利用者から、ごくるうさま、いつもきれいですね」との声を多くいただくこと云々。



「あいさつは、する方もされる方も気持ちを明るくしてくれます」と話す野原多恵子校長(写真右端)と児童会の皆さん

# 就業現場めぐり

「沖縄こどもの国」  
遊戯施設管理業務就業グループ

沖縄こどもの国で、こども達の夢を乗せて走る「汽車ポッポ」の運転士を務めるのは3人の会員（津嘉山寛栄リーダー）。火曜日の休館日を除いて毎日交代で家族連れの楽しい思い出作りのお手伝いをしている。  
9時半の開園前にミニカー遊びやメリーゴーランド等の施設内清掃を終わらせて可愛いお客様を迎える。



「ミニカーは時間が来るとエンストを起こしどこでも止まるので、小さいお客様は目を離せません」と目を細めて話す津嘉山寛栄リーダー（写真左端）と比嘉盛雄さん（中央）、名嘉寛昌さん（右端）



お正月休みを利用して宮古島から訪れたという砂川さん親子、「明日帰るので今日はたくさん思い出を作ります」と話す



「東京、練馬区から来ました」という3人の家族連れ、いろいろな動物に3回も乗っちゃいました

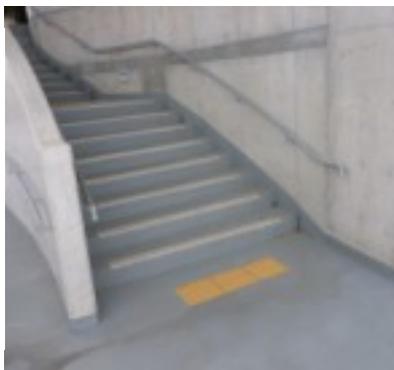
「沖繩市SCスローガン」  
「ひやりとしたあの体験を今活かせ」

9件目の事故起きる  
階段で足踏み外し転落

今年度9件目の事故が1月26日午前8時頃、沖繩市コザ陸上運動場内で発生した。

運動場施設2階の屋外スロープ階段で後ろ向きで掃き掃除をしていた71歳の女性会員が足を踏み外し、4段下の踊り場に転倒しさらに8段程の階段を下まで転げ落ちてしまった。

現場近くにいた同僚会員が駆けつけ応急処置を施した後、整形外科病院の診察を受けた結果、左足かかと部にヒビが入り約一カ月の治療を要すとの診断が下った。



事故が起きた現場

【安全対策】階段での後ろ向き清掃の場合、足元確認や周囲の状況が見づらいため、より慎重な作業を心がけたい。安全就業の更なる周知徹底を図りたい。

「安全は一声かけるゆとりから」  
「全国統一スローガン」

# 健康講話

## 心臓突然死を誘発 心筋梗塞



曾根史郎 中部徳洲会  
病院手術室師長

心筋梗塞とは、心臓の栄養供給の動脈が突然閉塞することにより起こる。まったく経験したことのない方にも、これまで健康であった方にも起こりえる。夜間から午前中に多く発症し、心臓突然死の原因となる危険な急性疾患です。治療の開始が時間と争う病気です。早急に、迷わず、救急車を呼んでください。

心筋梗塞の前兆・症状

- ・胸の痛み
- ・呼吸困難
- ・吐き気
- ・左手小指の痛み
- ・肩や背中での痛み
- ・冷や汗
- ・安静の状態でも30分以上胸の痛みが持続する場合は、急性心筋梗塞を強く疑われる

### 心筋梗塞の原因

- ・心筋梗塞の原因は、動脈硬化が進行することや血管内の脂肪などの固まりが破れて血栓ができてしまうことにある
- ・動脈硬化は加齢とともに進行するため、一種の老化現象
- ・患者数は男女とも50歳代から増え始め、60歳代、70歳代が一番多い

- ・心筋梗塞を予防するためには、動脈硬化を予防する必要がある
- ・動脈硬化の予防には食事・食生活の改善は不可欠。
- ・バランスのとれた食事でミネラル・ビタミン補給をしましょう。青魚、えごま油、シソ油、くるみ、緑黄色野菜、豆類等が有効。
- ・その上で
  - ・糖尿病や高脂血症、高血圧を治療する
  - ・タバコをやめる
  - ・ストレスを溜め込まない
  - ・適度な運動でコレステロールを下げる
  - ・規則正しい睡眠をとる
  - ・塩分を摂り過ぎない

心筋梗塞予防対策

- 0 ~ 3 あなたの血管は、実年以上の若さです。高タンパク質・低カロリーの食事と適度な運動を続けましょう
- 4 ~ 6 あなたの血管は実年齢と同じです。一日一万歩を目標に頑張ればまだまだ若くなるはずですよ！頑張らしましょう
- 7 ~ 9 あなたの血管は、かなり老化が進んでいます。まずは健康診断を受けて、体の状態をきちんと把握しましょう

- ・スナック菓子、インスタント食品が好き
- ・タバコを一日20本以上吸う
- ・運動不足を感じる
- ・責任感が強く、仕事はきっちりする
- ・イライラすることがおおい
- ・寝不足が続いている
- ・外食は週に2回以上
- ・ストレス解消はもっぱらアルコール
- ・どちらかという便秘ぎみ

血管年齢チェック！  
いくつ該当しますか？

平成25年1月9日、徳洲会病院で行われた曾根史郎手術室師長講話より

### 「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



沖縄市シルバー安全標語  
ひまわりにはまの仲間さすはかせ

今月の重点目標  
今1月25日の目標  
(後者達成)の目標  
安全第1の心掛け

無事故記録  
平成24年1月~日スタート  
2月25日現在  
**30日**

1日までの事故発生率  
9件(物置 4件・倉庫 5件)  
※作業前の危険予知ミーティングの徹底

沖縄市シルバー安全掲示板

- ・開催日 平成25年3月27日(水) 午前9時~午後4時
- ・場所 シルバーワークショッププラザ 大会議室
- ・参加希望者は3月25日(月)までに事務局へお申し込みください。

# 事務局だより

## 行政訴訟に対する支援への協力

奈良県において、会員の就業中のケガに係る高額医療費の請求に対し、「業務上」の負傷として健康保険協会からの支給が認められない事による「抗告訴訟」が行われています。改善策が検討されたものの、法改正前に会員が就業中にケガを負った場合は、当県においても健康保険（国民健康保険を除く）の適用外とされる可能性があるため、本行政訴訟により、採決の取り消しを勝ち取るとともに、遡及適用についても実行されるよう支援していくものです。

会員の皆様には趣旨ご理解頂き、募金へのご協力をお願いします。

- ・募集期間 平成25年2月～6月15日
- ・募金箱はセンター事務局に設置しています。



## 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。

## 2月新入会員紹介

2月は男性1人が新会員として入会しました。  
地区の皆さんよろしく。  
眞喜志 康勇 (美里中校地区)

## 新入職員の横顔



業務担当

牛道 敏行 (うしみち)

(2月1日付)

鹿児島県南大隅町出身ですが、沖縄在住37年のうちなんちゅ「うしみち」です。九州魂で業務に取り組んでいきますのでよろしくお願い致します。

## 平成25年度正会員登録手続きの御案内

平成25年度（平成25年4月1日～平成26年3月31日）の会費登録更新の時期が参りました。会費3000円を期限内に納入し、登録手続きをして頂きますようご案内申し上げます。  
・会費納入期限 平成25年3月31日

3月の予定

- 8日(金) 午前10時～ 新会員入会説明会
- 19日(火) 午前10時～ 理事会
- 27日(水) 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

1月に沖縄地方に出されたインフルエンザ注意報、未だ沈静化には至っていないようです。季節の変わり目、体調管理は大丈夫ですか！

3月は年度末で会社や学校は一つの節目を迎えます。新年度へ向けた新しい計画・目標をしっかりと議論する場として各地区で総会が開催されます。全員参加で大いに盛り上げましょう。

## 編集

## 写真協力

- 諸喜田信敏  
東條 正躬  
田中 穰  
仲村 睦秀  
恒吉 正明

