



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>  
**9月末現在の会員数716人**  
( 男性417人・女性299人 )



第4回「ゆんたくフェア」開催

10月22日(火) 沖縄市民会館で多彩な催し

**《 ホール 》**

- ・ 10 : 00 ~ 16 : 00
- 事業展示パネル                      会員作品展示・販売
- 各同好会発表コーナー              地域交流コーナー ( 昔遊び等 )

**《 舞 台 》**

- ・ 10 : 15 ~ 胡屋保育園    園児による演舞
- ・ 11 : 00 ~ コザ幼稚園    園児によるアトラクション
- ・ 12 : 30 ~ 三線同好会・倉浜衛生施設組合三線愛好会
- ・ 14 : 00 ~ 西泊 茂昌    ライブ ( 友情出演 )
- ・ 15 : 30 ~ フィナーレ ( カチャーシー )

**《 ロビー 》**

- ・ 10 : 15 ~ 15 : 00
- 東北地方被災地 S C 会員作品展示・販売
- 相談コーナー

**《 野 外 》**

- ・ 10 : 00 ~ 15 : 00    都市公園 ( 指定管理 ) 管理コーナー
- 事業展示パネル              草花植付け指導・販売
- ゲーム                              飲食コーナー



# 「ゆんたくまちや」情報

## 鼻呼吸で病気を予防 「知って得するお口の話」 歯科医が講演

「健康な身体は丈夫な歯から」と虫歯予防と鼻呼吸の大切さについての講演会が9月6日、ゆんたくまちやで開催された。講師は県歯科医師会で地域保健委員等で活躍中の玉城斉歯科医(写真)。



「歯は唾液で守られている。口を開け空気に触れる事によって虫歯になる」。口呼吸による唾液分泌低下、口腔乾燥等により、虫歯・歯周病・口内炎・インフルエンザ・扁桃腺炎・気管支炎、いびき・睡眠時無呼吸症等を引き起こしている要因となっている。人間本来の鼻呼吸で免疫力をアップし、病気になる健康な身体を作ろうと玉城歯科医は強調。会場には会員の他一般の方々25人が来場、鼻呼吸の大切さを学んだ。



「鼻はきれいな空気を肺に送り込むための空気清浄器」の話に全員納得。参加者は「今日の話は大変参考になった。早速実行します」と感想を述べていた。

### 人間本来の鼻呼吸で免疫力をアップする 「あいうべ」体操

- 1 “あ～” 口を大きく開く。
  - 2 “い～” 口を横に広げる。
  - 3 “う～” 口をすぼめる。
  - 4 “べ～” 舌を思い切り前に出す。
- ・大きな動きをしながら ゆっくり10回繰り返す。
  - ・できるだけ大げさに、声は少しでOK
  - ・1セット4秒前後のゆっくりとした動作で
  - ・1日30セット(3分間)を目標に

### 第6回 理事会

### 配分金・契約金額

### 4か月連続でプラス

第6回理事会が9月20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、6人(女性2人・男性4人)が承認され、その結果9月20日現在の会員数は716人(女性299人・男性417人)となった。尚、8月の退会者は20人(女性8人・男性12人)。

平成25年8月実績では、会員数710人で47人の減(6%)、就業実人員435人(3%)、一方就業延人員4759人(8%)、配分金約2173万円(9%)、契約金額約3123万円(10%)はいずれも4か月連続で対前年を上回る実績。

経過報告の後、10月の「普及啓発促進月間」期間中の日程が以下の通り確認された。

#### (1) 道路清掃ボランティア

日時 10月14日(月) 9時～10時

場所 中央パークアベニュー通り

#### (2) 普及啓発パネル展及び会員作品展展示即売

日時 10月14日(月)～18日(金)

場所 「ゆんたくまちや」

#### (3) 「シルバーの日」清掃ボランティア

日時 10月19日(土) 9時～

場所 「越来城水辺公園」

「むつみが丘公園」

#### (4) 第4回「ゆんたくフェア」(1面に詳細)



## エイサー会場を清掃 86人がボランティア参加

コザ  
運動公園

沖縄の夏を飾る「沖縄全島エイサー」の余韻も醒めやらぬ9月2日、当センター草刈班（津波勇雄、新城長英、渡慶次憲秀各リーダー）、コザ公園草刈・清掃班（我如古盛康、島袋房子各リーダー）、文化財草刈班（島袋哲行リーダー）総勢86人が早朝からエイサー会場となったコザ運動公園に集合、公園内の清掃を行った。8時からラジオ体操で身体をほぐした後、各持ち場に入り清掃作業がスタート。約3時間の作業で公園内は元のきれいな公園に甦った。

## 沖縄県全域に「大津波警報」発令 センター・厨房で防災訓練

「午前10時、沖縄県全域で強い地震が観測され、10時03分に沖縄県全域（沖縄県本島地方、大東島地方、宮古島・八重山地方）に大津波警報が発表された」という想定で9月4日、センター事務所及び厨房で広域地震・津波避難訓練が実施された。



訓練には職員、厨房で就業中の会員ら15人が参加した。合図とともにセンター第2駐車場に避難、全員無事が確認された。

参加した会員は「災害発生時のルールを家族で話し合っていきたい」と話していた。

# 手工芸同好会がお手玉遊び

～ アイヌと琉球・沖縄の文化交流会 ～

アイヌと琉球・沖縄の文化交流会が、毎年開催している「ちやーが んZooまつり」の拡大事業として9月15日、16日の二日間、沖縄子どもで開催された。

日本にあり独自の文化を持つ「アイヌ」と「ウチナー（琉球・沖縄）」の文化に触れ、相互に交流する場を通して、それぞれの相違点を学び合い理解するきっかけとして開催されたもの。

当センターも協力団体として参加。手工芸同好会（伊波かをる会長）メンバー8人が、ものづくりとあそび体験ブースで、お手玉の制作と実演を行った。たくさん親子連れが訪れて昔の遊びに興じていた。



伊波かをるさんの指導でお手玉作りに夢中の親子



アイヌのウポポ（唄）やリムセ（踊り）を披露するアイヌ参加者

## ふるさとのウチナー料理を学ぶ 海外移住者子弟研修生が料理実習

「沖縄市出身の海外移住者子弟研修生に、郷土文化や日本の生活・習慣等の理解促進を図り、市民との交流を深める中から、移住先国の発展に貢献しうる人材育成と国際交流、次世代への文化継承、ウチナーンチュネットワークの構築を図る」ことを目的とした市の委託事業で、3人の研修生が沖縄料理に挑戦した。第1回目の実習が9月17日、シルバーワークプラザ調理室で行なわれた。この料理実習は10月15日までの毎週火曜日、5回にわたって行われる。



ウチナー料理に挑戦する研修生と講師たち（写真後列右から）ギシトミ・ファビオ・アラガキさん（ブラジル）、ナカマ・シンテイアさん（ペルー）、ザマミ・メラニーさん（アルゼンチン）（前列右から）与那覇タカ子補助講師、塩川初江講師、儀キミ子補助講師



「へちまカレー」作りに取り組む研修生

# 都市公園だより

## 頭上5.5メートルの高所作業 ローラー滑り台の修理に神経集中

都市公園107か所の美化と利用者の安全を守っている公園事務所は9月4日、山内近隣公園のローラー滑り台の修理作業を行った。

事前に行われた安全検査でローラーの心棒を支えるベアリングに劣化が見られたための交換作業などに汗を流した。



全長約57メートルある滑り台。高所での修理をする公園事務所の仲村茂、屋良朝男、平田嗣沙、中村辰史の各職員

山内公園



5.5メートルの高所で慎重に作業を進める職員



ローラー1本ずつの細かい作業。利用者の安全を祈りつつの修理に神経をとがらせます

## 就業現場めぐり

### 「市役所駐車場」 就業グループ

「市役所・市民駐車場」就業グループ(當眞嗣光リーダー)は6人。1日2人が、8時から5時まで就業します。7時30分前から駐車場内の清掃。50分から朝礼を行い連絡事項確認後、「幸福にこだまする五つの心」を唱和し、8時前に開錠、一日がスタートする。



(写真右から)濱口廣幸さん、花城康信さん、當眞嗣光リーダー、根路銘安盛さん、田中春一さん、濱田麟太郎さん

「歩行者の安全と来訪者が気持ちよく利用できるように、明るい笑顔での対応を心掛けています」と當眞嗣光リーダー以下全員が口を揃えて話していた。

幸福にこだまする

五つの心

「ハイ」と言っ

素直な心

「すみません」と言っ

反省の心

「おかげさまで」と言っ

謙虚な心

「させて頂きます」と言っ

奉仕の心

「有難うございます」と言っ

感謝の心

地区活動

越来・宮里中校地区

ピクニックで親睦を深める

越来・宮里中校地区(浜比嘉宗明地区長)は秋空が広がる9月29日、ピクニックで楽しい一日を過ごし親睦を深めた。

参加した15人が最初に訪れたのは、那覇市内の中国式庭園「福州園」。四季を表現したエリアや人工の滝などを堪能した。

糸満観光農園に移動し、パークゴルフで軽く汗を流し、その後琉球王国時代の聖地で世界遺産の「斎場御嶽」(南城市)へ。ガイドの説明で改めて神事の神秘を学んだ。



ピクニックに参加の地区会員  
中国文化が満載の「福州園」内で



琉球最高の聖地と言われる「斎場御嶽」。管理する南城市は「単なる観光地ではなく、神聖な場所だと理解してもらいたい」として、かつてのしきたりにのっとり、男子禁制とする検討を始めた。



パークゴルフで見事優勝は真喜屋実興さん(写真左)、準優勝は中島順子さん(右)、3位は島袋林吉さん

美里中校地区

グラウンドゴルフ大会開催

- \* 日 時 10月20日(日)  
9時30分スタート
- \* 場 所 美里公園
- \* 会 費 500円
- \* 申込み 10月13日までに各班長へ

会員の広場

でいいい

初めまして  
よくよく見れば 同級生  
もしかして  
数秒後に 名前呼ぶ  
同市内  
よくも会わずに五十年

作・西村節子(美里中校地区)

投稿者は当センターに入会して3か月。就業現場で50年ぶりに同級生と再会、「驚きとうれしさのあまり投稿しました」と率直な気持ちを詠ってくれました。この同級生とは、中学校を卒業してその後はそれぞれ異なる生活圏で生きてきて会うことはなかった。「シルバーに入会して本当に良かった」と話していた。

このコーナーは会員の広場「でいいい」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おります。



# 健康講話

## ケガをしない身体を作ろう! 転倒予防

高齢者（65歳以上）の転倒は骨折に繋がりが易く、寝たきりの原因の一つになります。そのため転倒を予防する事が重要です。筋力がおちると、関節への負担が増加、関節内の炎症、動作の制限、筋力の低下の悪循環となります。

ではどのような運動を行えばよいか？

約40分のウォーキングを週3回行うこともよい。 体幹・両手足のストレッチも効果的。

トレーニングのコツは

- ・ 少しずつ行う
- ・ 継続する
- ・ 定期的に行う
- ・ 悪い痛みと良い痛みを把握する
- ・ 準備運動、整理運動をお忘れなく。



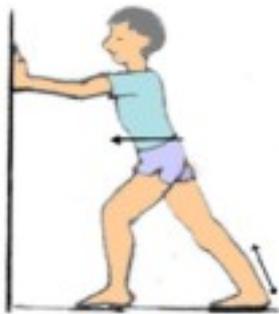
座った姿勢からひざを抱え、あごを胸に引き付けるようにしてコロコロと前後にゆする



足の裏を合わせ、つま先を握って上体をゆったり前に倒す



仰向けに寝て、片方のひざを持ち胸に引き寄せる。反対の脚も同様に。



下腿三頭筋(アキレス腱)ストレッチ



片手を横に向け反対の手でひじを身体の方にひっぱるように押す。反対の手も同様に。



両手を合わせて上へ押し上げるようにする。後ろの方に押すようにすると効果的。



両手を組んで水平にし、手のひらをぐるりと外側に向け、そのまま前へ押しながら背中を丸める。



図のように頭の後ろで手を組み、ひじの上に置いた手を横に引く。手を組みかえて、反対の手も同じように。

平成25年7月31日、徳州会病院内で行われた新城かな子講話より

イラスト製作は新田宗明さん(美里中校地区)

### 新入会員紹介

9月は6人(女性2人・男性4人)が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

- 玉城 キヨ (美東・東中校地区)
- 平安山 典子 (美東・東中校地区)
- 仲宗根 良夫 (美東・東中校地区)
- 平良 正吉 (美東・東中校地区)
- 伊禮 正榮 (美東・東中校地区)
- 佐藤 浩 (美里中校地区)

### 無事故記録

平成25年7月20日  
9月25日現在

64日

### 「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25年10月30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10月28日(月)までに事務局へお申し込みください。

経験豊富な私たちにお任せください。  
真心こめてお手伝いします

事務局だより

屋内外の一般作業



屋内・外  
清掃

除草  
草刈  
伐採



技術を必要とする作業



床・壁  
大工工事

ブロック  
ペンキぬり  
左官

松・黒木  
園芸・  
剪定



サービス・管理等の作業



福祉・  
家事援助  
サービス

施設管理  
駐車場管理



- 書道
- ゴルフ
- パソコン
- ボウリング
- 手工芸
- 琉舞
- 三線

同好会

《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

写真協力

仲村 睦秀

編集

諸喜田信敏  
東條 正躬  
田中 穰

あなたにとって10月は？  
読書、食欲、健康作りそれともポ  
ランティア参加？  
シルバーセンターのそれはセン  
ター事業啓発促進を全国展開中。  
全会員参加で、「シルバーの力ここ  
にあり」を地域に示していきましょ  
う。

編集後記



10月の予定

- 10日(木) 午前10時  
新会員入会説明会
- 22日(火) 午前10時  
第4回「ゆんたくフェア」
- 25日(金) 午前10時  
理事会
- 30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

あなたの生活を真心でお手伝いします。  
生活援助・身体介護

事務局だより

お食事の準備



食事介助



お洗濯



入浴介助・  
清拭・洗髪



お買い物



衣服の着脱  
の介助



お掃除



外出時の付き  
添い介助



- 書道
- ゴルフ
- パソコン
- ボウリング
- ポウリング
- 手芸
- 琉舞
- 三線

同好会

《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

写真協力

仲村 睦秀

編集

諸喜田信敏  
東條 正躬  
田中 穰

編集後記



10月の予定

- 10日(火) 午前10時  
新会員入会説明会
- 20日(火) 午前10時  
理事会
- 25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