

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717人
 (男性419人・女性298人)

第4回「ゆんたくフェア」に468人来場

普及・啓発促進月間の最大イベント第4回「ゆんたくフェア」が10月22日、市民会館で開催された。10時から開会セレモニーが行われ、嘉陽榮憲理事長が挨拶。続いて、東門美津子沖繩市長、小浜守勝沖繩市議会議長が祝辞を述べた。舞台では園児達の演奏、三線同好会の民謡、西泊茂昌ライブに会場内は沸き上がった。また、ホールや外での多彩な催しには会員、一般市民468人が来場、大いに賑わった。



三線同好会、倉浜衛生施設組合三線愛好会による「めでたい節」等の演奏



東門美津子
沖繩市長



嘉陽榮憲
理事長



小浜守勝
沖繩市議會議長



見事なパチさばきは胡屋保育園児



楽しい踊りを披露するコザ幼稚園児



地域交流コーナーの昔遊びでは木の葉での鶴やバッタ、風車などの作り方指導に大人たちも熱心に取り組んでいた

ロビーでは東北地方被災地岩手県久慈市SC、福島県南相馬市SC会員の作品展示・販売コーナーも設置



都市公園(指定管理)管理コーナーでは、草花植付け指導・販売が行われた



会員作品展示・販売には、手づくり小物入れやカバンに人気が続いた

独居高齢者宅 清掃ボランティア



10月9日に行った美里の香川邸の草刈ボランティアには、草刈3班(新城長英班長)11人が参加。香川さんは「きれいになりました」と喜んで話してくれました。

草刈3班(新城長英班長)8人は10月9日に引き続きの11日、登川の上原邸の草刈ボランティアを実施。上原さんは「本当にありがとうございました」と感謝していました。



「普及・啓発促進月間」 ボランティアに延べ267人 センター事業の趣旨や意義をアピール

公園等清掃 ボランティア

ハウスクリーニンググループ(大城裕子リーダー)7人は10月21、29日の両日、照屋の新高さん宅、登川の宮里さん宅の清掃ボランティアを行い、「本当にありがたいことです」と大変喜ばれた。



10月16日に行われた登川の「おきなわ長寿苑」前道路と駐車場の草刈ボランティアには草刈1班(津波勇雄班長)=写真上=15人と同2班(渡慶次憲秀班長)=写真下=19人の会員が参加した



10月はセンター事業の趣旨や意義を広く地域社会にアピールする普及啓発促進月間。センターでは月間中、独自の取組みとして中央パークアベニュー通りの清掃、独居高齢者宅の草刈・清掃、「シルバーの日」清掃等の活動を展開、延べ267人がこれらボランティア活動に参加した。

「シルバーの日」の19日、越來城水辺公園(写真右)とむつみが丘公園(写真下)の清掃ボランティアを実施、併せて72人が汗を流した。越來城水辺公園では9時に集合した参加者がラジオ体操で身体をほぐした後広い園内に散って、チリ拾いを行った。



中央パークアベニュー通り清掃

「シルバーの日」清掃ボランティア

笑はぬちぐすい 会員等経験交流大会で講演

平成25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)が10月3日、浦添市でこのホールで開催された。

糸満市、豊見城市、南城市の会員がそれぞれのテーマで経験発表。基調講演では「笑いはぬちぐすい」をテーマに落語家のおきらく亭はち好師匠が「笑うから楽しくなりその顔の表情が脳を活性化させる。笑いで薬は不用になる。笑うことを心掛けて長生きしよう。健康長寿は笑いから」とユーモアを交えての話に会場から大きな拍手が沸いた。



笑はぬちぐすい

地区活動

美東・東中校地区

仲宗根春子さんが優勝 男子は桑江良哲さん
グラウンドゴルフ大会に35人参加



美東・東中校地区(玉城テ
ル子地区長)は10月20日、黒
潮公園でグラウンドゴルフ大
会を開催した。はっきりしな
い空模様の中、35人が熱戦を
繰り広げ、女子は仲宗根春子
さん、男子は桑江良哲さんが
それぞれ優勝した。

	女子	男子
優勝	仲宗根春子	桑江良哲
準優勝	安村良子	島袋政夫
3位	仲真節子	仲宗根昌栄
ラッキー7賞	與儀広子	豊里昌稔
当日賞(20位)	稲福美津枝	-
ﾌﾞｰﾋﾞｰ賞	小山スミ子	-
ホールインワン賞	仲真節子	-

上位入賞者

- * 美里中校地区恒例の忘年会を開催します。
- * 日時 12月14日(土) 6時30分
- * 場所 「オークレストラン」(池原)
- * 会費 3000円
- * お申込みは12月7日まで各班長へ

忘年会開催のお知らせ

上位入賞者

優勝	金城吉信
準優勝	森山朝昭
3位	島田時夫
ﾌﾞｰﾋﾞｰ賞	稲嶺盛正

美里中校地区(屋嘉
比政市地区長)は美里
公園で10月20日、グラ
ウンドゴルフ大会を開
催した。爽やかな秋風
を背に25人が参加、健
康づくりを行った。
優勝は金城吉信さん。



優勝は金城吉信さん
グラウンドゴルフ大会25人参加

美里中校地区

コザ中校地区

- 豪快に泳ぐマンタ、華麗な技を見
せてくれるイルカに会いに行こう。
- * 日時 11月22日(金)
8時30分出発
- * 場所 美ら海水族館
- * 集合 ミュージックタウン前
- * 会費 5000円
- * 申込み 11月10日ま
でに各班長へ
- 多数の参加お待ちしております



美ら海でイルカに会おう

山内中校地区

- バスで秋のヤンバル路をドライ
ブしませんか。
- * 日時 11月17日(日)
- コザ運動公園前9時30分出発
- * コース オリオンビール工場
〜 今帰仁城跡散策〜 ワル
ミ大橋〜 慶佐次
のマンガロープ
- * 参加料 2000円
- * お申し込みは各班
長まで



ヤンバル路を散策しよう

第7回
理事会

「ボランティアに267人」
— 普及啓発促進月間 —

第7回理事会が10月25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、
5人(男性5人)が承認され、その結果10月
25日現在の会員数は717人(女性298人・
男性419人)となった。尚、9月の退会者
は4人(女性1人・男性3人)。

報告事項では「普及啓発促進月間」の取組
み結果について、センター独自の取り組みで
は、独居高齢者宅の草刈・清掃や「シルバ
ーの日」清掃ボランティア、中央パークアベニュー
の道路清掃などのボランティア参加者は26
7人を数えた。

また、「ゆんたくまちや」で10月14日から
18日までの期間行われた、普及啓発パネル展
示及び会員作品展示・販売と、沖縄市民会館
で22日開催した「ゆんたくフェア」の入場者
数は併せて864人に達した、との報告があつ
た。

平成25年9月実績では、会員数712人で
42人の減(6%)、就業実人員443人
(1%)、一方就業延人員4629人(6
%)、配分金約2081万円(3%)、契約
金額約2818万円(6%)はいずれも5カ
月連続で対前年比を上回る実績。
最後に当面の日程が確認された。

今年も大賑わい
沖縄市福祉まつり

赤い羽根募金の地域福祉推進事業
第30回「沖縄市福祉まつり」が10月
12・13日、澄みきつた青空の下美里
公園で開催された。

沖縄市社会福祉協議会が主催し、
当センターから手工芸同好会(伊波
かをる会長)が会員
手づくりの小物・
カバン等の販売
を行った。また、
センター事業
のPRパネル、会
員募集のコーナ
を設け人気を呼ん
でいた。



手工芸同好会のメンバー(写真右から)枚田みち子さん、仲西勝子さん、普久原美津子さん、伊波かをるさん、小浜信子さん、砂川トミ子さん



地区活動

健康づくりにGゴルフ

健康作りには絶好の季節到来。
足腰を鍛えて健康長寿日本一復活に
貢献しましょう。

* 日時 11月24日(日)

8時30分集合
9時スタート

* 場所 美里公園

* 会費 1500円

* 申込み 11月20日迄
各班長へ



美東・東中校地区

忘年会シーズン到来!

楽しいお話や歌で今年
の疲れを癒し、来年への
新たな活力を蓄えて新年
を迎えましょう。

* 日時 11月30日(土)

6時30分

* 場所 「パークレストラン花」
(県総合運動公園内)

* 会費 女性 2500円

男性 3000円

* お申込みは11月23日迄各班長へ





市民からの電話に緊張しっぱなしですと明るい表情の(写真前列右から)平良良子さん、仲村深雪さん、與儀広子さん、比嘉敏子さん(後方右から)小底君子さん、松本紀子さん、諸見里幸子さん、目取真君子さん、平良朝子リーダー、赤嶺美津子さん

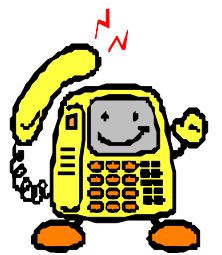
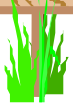
「顔が見えない会話だけに、言葉遣いには慎重です」と今日もひっきりなしの電話に笑顔で対応する会員



市環境課の委託「電話受付業務」就業グループ(平良朝子リーダー)は10人。1日3〜4人で就業時間は8時半から5時15分まで。粗大ゴミや資源ゴミの収集受付、市で収集できないゴミの案内や民間の処理事業者への案内、ゴミの分別相談等市民からの直接の窓

就業現場めぐり

「電話受付業務」
就業グループ



口となっている。毎月2000件を越える相談受付に対応、特に年末は1日270件を超えるという。普段心がけていることは「顔が見えない方との会話だけに言葉遣いと笑顔です」と平良リーダーは話していた。

「管理群班必須 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。



日時 11月20日(水)・21日(木)

記 (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

連絡先 事務局 929 1361

無事故記録

平成25年7月20日
〜10月27日現在

98日

健康講話

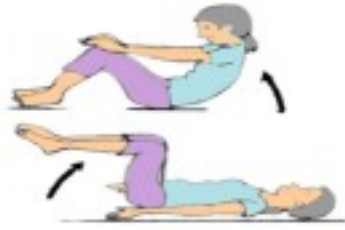
ケガをしない身体を作ろう！ 転倒予防

加齢による筋力低下、聴力・視力などの感覚器の低下、精神安定剤や睡眠薬など、薬が管理できずにはいつとしフラフラする、杖などの補助具を使用しない、住環境が転倒しやすい環境である等が一般的な高齢者の転倒原因です。

高齢者にとつての転倒は死活問題です。転倒を機に人生が変わることのないよう、日ごろから転倒予防に対する知識が大切です。



下肢伸展挙上運動
(腹筋・股・膝)
・伸ばした足の方を20cmほど上げる
・つま先は手前に返す



腹筋運動
(頭を持ち上げるだけでも良い)
・両手を前方に伸ばしながら上体を起こす。
・再びゆっくり上体を倒して仰向けになり両足を持ち上げる。そのまま足を曲げたり伸ばしたりする。



腹筋・股関節屈筋運動
お尻上げ運動(背筋・殿筋)
・寝たまま両膝を曲げて両手は自然に開き、手のひらを下にして床をしっかりと押さえる
・ゆっくりお尻を持ち上げて、お腹に力を入れて5つ数える。この時無理に腰をそらさないように気をつける。お尻を下して5~10回くり返す。



四つ這い運動(背筋・殿筋)
・四つんばいになり、片方の足を伸ばして水平まで持ち上げる。余力があったら勢いをつけずに足を振り上げる動作をする。四つんばいに戻ってもう片方の足も同じように5~10回くり返す。

つま先立ち運動
・下腿三頭筋(ふくらはぎ)、足首の筋肉強化



腿上げ運動
・腿上げと同時に体を少し後方へ傾ける。後ろに倒れないように注意!



横・後ろ上げ運動
・股間周囲、お尻まわりの筋肉強化



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

10月は5人(男性5人)が新会員として入会しました。

- 金城 一成 (美東・東中校地区)
- 宮里 信善 (美東・東中校地区)
- 砂川 健治 (美東・東中校地区)
- 金城 泰則 (越来・宮里中校地区)
- 宮城 正吉 (越来・宮里中校地区)

大工さん募集中

センターでは、**大工・左官・塗装**関連の就業希望者を募集しています。(見習い可)

詳細はセンター事務局 森竹邦良迄



「刈払機取扱作業員に対する安全衛生教育」のお知らせ

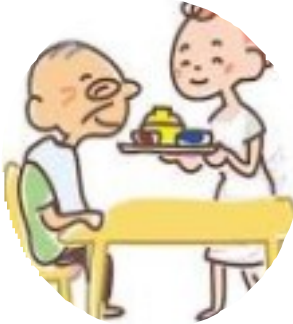
技術・技能及び安全面の向上を目指す

- 開催日 平成25年11月27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25日(月)までに事務局へお申し込みください。

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

10月の「普及・啓発促進月間」ボランティア活動には多くの会員が参加し、地域との交流に大きな役割を果たした。さて、11月に入り7日は立冬を迎えますが、気候的には「小春日和」と言われるように一番安定した季節です。ケガをしない身体を作って美しい自然の風物を求めて、野山に遊ぶ行楽を楽しんでみては如何でしょうか。

編集後記



11月の予定

- 8日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- 22日(金) 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