

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

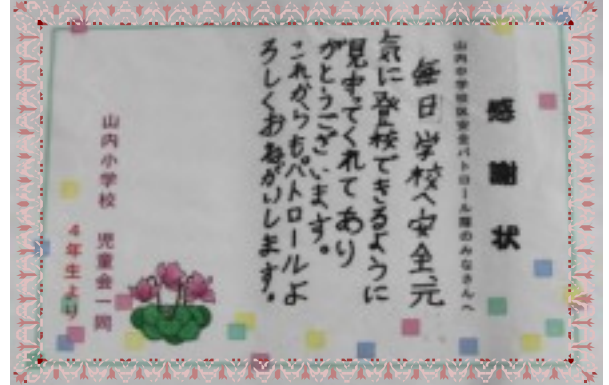
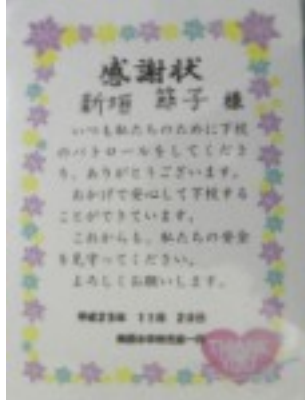
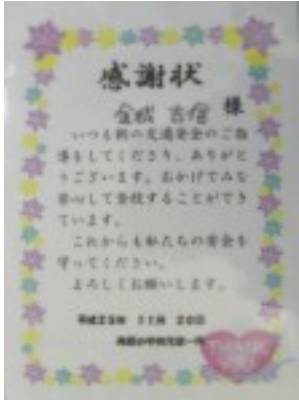
電話番号 (098) 929-1361

<http://www.okinawasisi.com>

11月末現在の会員数720人
(男性421人・女性299人)

沖縄市シルバー人材センターは現在、地域内の児童を輪禍や犯罪から守ろうと地区会員が一丸となって、沖縄市内全16小学校で下校時安全パトロールを実施している。

この程、勤労感謝の日を前に山内・美原両小学校児童会より感謝状が授与された。授賞式は全校児童が一堂に会し、壇上で児童からパトロール隊の代表に手渡された。



僕たち、私たちを守ってくれてありがとうございます！
山内・美原両小学校児童会から感謝状



美原小学校



山内小学校

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8回
理事会

安全就業基準不履行等
会員に対する指導強化

第8回理事会が11月22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、
3人(女性1人・男性2人)が承認され、そ
の結果11月22日現在の会員数は720人(女
性299人・男性421人)となった。

議案第2号「安全・適正就業基準の一部変
更」、議案第3号「適正な運営のための受注
基準」(新設)、議案第4号「安全就業不履
行等会員に対する措置に関する指針」(新設)、
議案第5号「専門委員会設置規程の一部変更」、
議案第6号「地区・地域班設置要綱の一部変
更」、議案第7号「無料職業紹介業務運営規
程の廃止」については原案通り承認された。

特に新設された議案第3号は安全就業、適
正就業を受注段階から徹底を図り、センター
事業の安全・適正な運営を確保するのが狙い。
また、同第4号も安全就業推進のためのルー
ルづくりを図ったもの。

平成25年10月実績では、会員数717人で
40人の減(5%)、就業実人員436人
(3%)、就業延人員4597人(6%)、
配分金約2031万円(5%)、契約金額
約2761万円(6%)と全項目で対前年
比を割り込んだ。

最後に今後の日程が確認された。

「ゆんたくまちや」情報



酵素を生かした健康づくり
- スムージー講座 -

スムージーは、ローフードを代表する
健康飲料です。

ローフード(新鮮・生)とはフレッシュ
な野菜&果物を加熱しないで栄養と酵素
を丸ごと摂る食スタイル。ビタミン・ミ
ネラル・アミノ酸・酵素がたっぷり摂れ
る栄養価の高い健康飲料の作り方、効用
についての講座が11月12日、19人が参加
してゆんたくまちやで開催された。講師
はローフード沖縄・南部校の校長を務め
る吉澤直美さん。

熱に弱い酵素を生かすことによって、
美容と健康が保たれる。ジュースがあ
れば簡単にできるスムージーを家庭で作っ
てみませんか。

懐かしの映画ポスター展



日時 12月2日(月)~13日(金)
午前10時~午後4時
場所 ゆんたくまちや

12月のイベント案内

超簡単!

おもてなし料理講習会

・日時 12月9日(月)
午後1時~
・材料費 1000円
・定員 10人
・お申込 「ゆんたくまちや」
電話 995・8423

干支「うま」折り紙講習会

・日時 12月12日(木)
午後2時~
・材料費 800円
・お申込 「ゆんたくまちや」

おめでとうございます！
玉城朝子さん
《藍綬褒章》受章

会員の玉城朝子さん(コザ中校地区)が、音楽指導などを通しての矯正教育功績が認められ秋の「藍綬褒章」を受章した。



玉城さんは沖縄市内の小学校に永年務め平成元年に退職、後は多岐にわたり地域の発展に力を注いだ。今回の受章について、

「受章の連絡をいただいた時は驚きと共にも感激でいっぱいでした。私の座右の銘“継続は力なり”を実感しています」と感想を述べていました。

教員退職後の活躍

- ・ 沖縄少年院音楽非常勤講師
- ・ 沖縄少年院篤志面接委員
- ・ 沖縄市更生保護女性会
- ・ 沖縄警察署長委嘱防犯リーダー
- ・ 市老連うた声サークル講師



受講しませんか
「第一期(1~3月)パソコン講座」



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本格的な文書作成
		19時~21時		ハガキ作成
	金曜日	10時~12時		
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(PC持ち込み可)
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
				デジカメからの画像取り込み
デジカメ&応用	木曜日	13時~15時	8,400円	インターネットワードの応用
	火曜日	19時~21時		

- * 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... 12月9(月)・10日(火)
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)

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。

- 期 4月~6月
- 期 7月~9月
- 期 10月~12月
- 期 1月~3月

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



ヤンバルの自然に触れ身心リフレッシュ! 澄んだ秋空にバスツアー

地区活動

山内中校地区

山内中校地区(比嘉榮徳地区長)は11月17日、沖縄市社会福祉協議会の低床バス「ふくゆめ号」でヤンバルバスツアーを行った。

参加者は17人。世界遺産「今帰仁城跡」を見学後、村内のリゾートホテルで豪華な食事で舌鼓。

ワルミ大橋や古宇利島を一周して羽地ダムに到着、絶景を楽しんだ。



ヤンバルの自然そのままの美しい姿の「羽地ダム湖」



旅の最終コーナーはやはり美味しい・・・
ヤンバル探索後のビールの味はまた格別でした。身心ともにリフレッシュ出来ました。

自然を満喫した一行は、名護市内にある「オリオンビール」工場へ。パネルで製造工程の説明を受けた後、製造ラインなどを見学。この日は日曜日の為機械の稼働はなかったものの、ガイドさんの説明に納得し、その後はお待ちかねの試飲コーナーへ移動して出来立ての美味しいビールを味わった。

ヤンバルの自然に触れ、新鮮な食事と飲み物に全員満足顔。「来年も来たいね」は参加者全員の感想でした。

池宮 隆

忘年会シーズン到来!



コザ中校地区

日時 12月23日(月)
午後6時30分

場所 スナック「リラの花」

会費 3000円

申込 12月15日まで各班長へ

山内中校地区

日時 12月21日(土)
午後6時

場所 居酒屋「ワッタ 海人」

会費 女性 2500円
男性 3000円

申込 12月18日まで各班長へ

美里中校地区

日時 12月14日(土)
午後6時30分

場所 オークレストラン

会費 3000円

申込 12月7日まで各班長へ

地区活動

安慶田中校地区

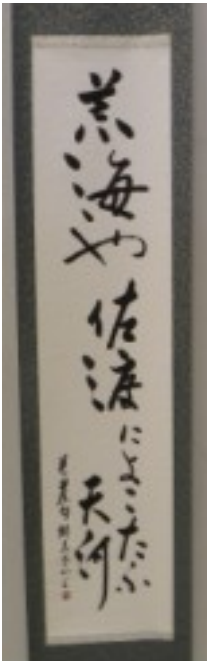
宮里政助さんと富川安子さんが優勝
グラウンドゴルフ大会に16人参加



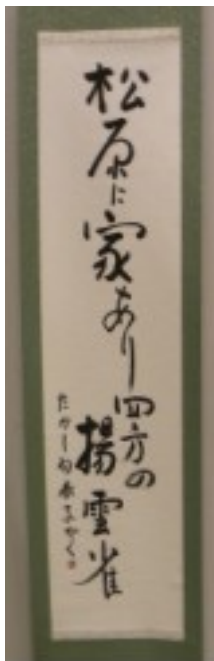
安慶田中校地区（小橋川啓地区長）は11月24日、美里公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。雲ひとつない秋空のもと16人が腕を競い、女子は富川安子さん、男子は宮里政助さんがそれぞれ優勝した。

	女子	男子
優勝	富川 安子	宮里 政助
準優勝	渡久地悦子	小橋川 啓
3位	上原キヨ子	上原 精栄
フービー賞	金城 ツル	山根 永延
ホールインワン賞	富川 安子	宮里 政助 上原 精栄

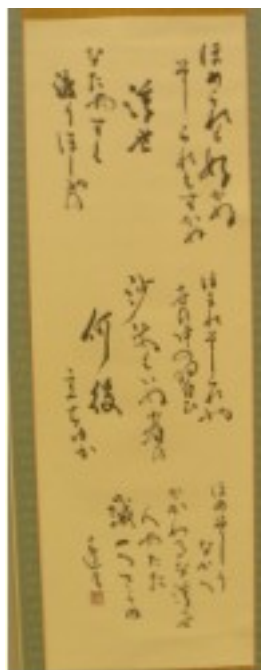
上位入賞者



新垣トミ子 (山内中校地区)



大盛春子 (越来・宮里中校地区)



桑江良哲 (春山) (美東・東中校地区)

11月22日から3日間、沖縄市体育館で開催された第36回・2013沖縄市文化祭に書道同好会（識名章会長）の会員3人が出品した。

書道同好会会員が出品
" 沖縄市文化祭 "

わったく同好会

川柳

会員の広場

でいづ



貧乏神 あなた私を
ストーリーカー？

福の神 届いていますか
マイメール

人生は 努力に勝る
運不運

作・西村節子 (美里中校地区)

暑い夏が終わるとあつという間に月日が過ぎて、今年も残り少なくなりまして。ふつと思つた事は、今年も貧乏と縁が切れなかった、ちよつと貧乏を愚痴つてみようと思いました。それなりに毎日を楽しくやってますけど...

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おります。

「リラの花うたの会」から 3万円の寄付

ボランティア団体・リラの花うたの会（上地由喜子代表）から11月5日、3万円の寄付金が届けられた。10月6日に開催したチャリティ バラエティ ショウの売上金の一部をシルバーセンターに寄付したのも。同会はボランティア活動を通じて、新



識名章副理事長に目録を手渡す上地由喜子代表

潟県中越地震や東日本大震災などの復興を支援。10回目を迎えた今年のショーは、沖縄市民小劇場あしびなーで開催され、昔懐かしい歌謡曲や民謡などで会場を沸かせた。

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



諸見小学校6年の児童2人が11月21日、当センターでジョブシャドウィングを体験した。大人が働く姿勢から仕事の楽しさ、働く事の意義、職種に関する知識を身につけることで、社会の仕組みへの理解を深め、将来の夢や進路についての芽生えを促そうと市グッツジョブ連携協議会が企画したもの。

「言葉遣いの大切さを学んだ」 児童2人がジョブシャドウィングを体験



パソコン教室で講師の話に耳を傾ける伊佐龍哉君。「将来教える立場になったら、優しく解り易く教えてあげたい」と感想を話していた。（写真左）

センター事務所カウンターでお客様との会話を聞く松根航進君。「お客様との会話に敬語が多く使われていた。僕も心掛けていきたい」と話していた。



* ジョブシャドウィングとは・・・

生徒が実際に仕事をしている人の後ろに影（シャドウ）のように寄り添い、その様子を観察するというもの。この経験を通して、あいさつやコミュニケーション、チームワークの大切さを学びます。就業意識の向上を目指して取り組む沖縄県民運動の一つ。

服装・身だしなみが重要ポイント 駐車場整理業務講習会

管理群班（嘉川宗義班長）は11月20、21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2回講習会を開催した。

講師は初日が東洋ワークセキュリティ沖縄株式会社 幸地護沖繩中部営業所長、二日目は池原政光業務主任。今回は32人（管理群班就業希望者4人含む）が受講、接遇マナーや



案内時の態度・言葉遣い等について最近の事例を交えての講義に熱心に耳を傾けていた。特に服装・身だしなみが重要なポイントとなり、これが決まると言葉遣いや行動も変わるという。お客様からの信頼にも繋がります。明日から就業に是非生かしたい。

後半は、実際に車の前で実技指導が行われた

健康講話

「メタボリックシンドローム」に要注意！ レベル1から5まで



松本寿子 中部徳州会病院 栄養士

メタボリックシンドロームとは ...

腹囲男性	85cm
女性	90cm

+

- ・高トリグリセライド (TG) 血症 150 mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール (HDL-C) 血症 < 40mg/dL
 - ・収縮期血圧 130mmHg かつ/または 拡張期血圧 85mmHg
 - ・空腹時高血糖 110mg/dL
- 《 2 項目以上 》

放っておくと ...

レベル1

- ・不適切な食生活
- ・身体活動・運動不足
- ・喫煙
- ・過度の飲酒、スリ

レベル2

- ・肥満
- ・高血糖
- ・高血圧
- ・脂質異常

レベル3

- ・肥満症
- ・脂質異常
- ・糖尿病
- ・高血圧症

レベル4

- ・虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症等)
- ・脳卒中 (脳出血、脳梗塞等)
- ・糖尿病の合併症 (失明、人工透析等)

レベル5

- ・半身の麻痺
- ・日常生活における支障
- ・認知症

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満 (内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満) に加え、高血糖、脂質異常、高血圧が複数みられる状態を言う。内臓に脂肪が蓄積する主な原因は、日常の飲食でエネルギーを多く摂り過ぎていることや、身体活動量の不足により消費エネルギーが少ないことです。通常、メタボリックシンドロームに症状はありません。しかし、この状態が長く続くと脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性が高まりますので注意が必要です。

生活習慣病の鍵は食事 ...

内臓脂肪をためない 食生活の改善ポイント

- ・1日3食 規則正しく食べる
- ・栄養バランスのよい食事をする
- ・夕食は軽めに
- ・甘いものを食べ過ぎない
- ・脂肪を摂り過ぎない
- ・薄味に慣れる

平成25年9月27日、徳州会病院内で行われた松本寿子講話より

新入会員紹介

11月は3人 (女性1人・男性2人) が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

- 嘉陽 宗春 (越来・宮里中校地区)
- 大谷 早苗 (安慶田中校地区)
- 金城 正秀 (コザ中校地区)

無事故記録

平成25年7月20日
11月25日現在

127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12月25日 (水)

午前9時～午後4時

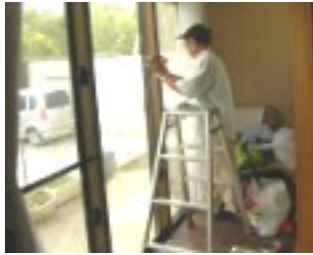
場所 シルバーワークプラザ大会議室

参加希望者は12月24日 (火) 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

今年は楽天の初優勝など明るいニュー
スがあった反面、日本各地や世界の
国々で起きた自然災害に多くの犠牲
が強いられた。
偽装表示や羊頭狗肉で食への不信
感を募らせた一年でもありました。
会員の皆さんの今年は如何でしたか？
今年も会員ニュース「ゆんたく」
への協力ご支援有難うございました。

編集後記



12月の予定

- 10日(火) 午前10時
新会員入会説明会
- 20日(金) 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
- 27日(金) 仕事納め