

シルバー人材センター



シルバーマーク

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692人

(男性408人・女性284人)

「普及・啓発促進月間」 ボランティアに延べ202人



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「シルバーの日」の中央パークアベニュー周辺の清掃や独居高齢者宅の草刈・清掃の活動を展開、延べ202人がこれらボランティア活動に参加した。(2・3面に詳細)

沖縄市シルバー人材センター 「設立30周年記念式典・祝賀会」

日 時 平成26年11月19日(水)

記念式典 午後2時～3時

祝賀会 午後3時～4時30分

会 場 NBCホール 4階・5階

沖縄市胡屋6丁目12番11号

祝

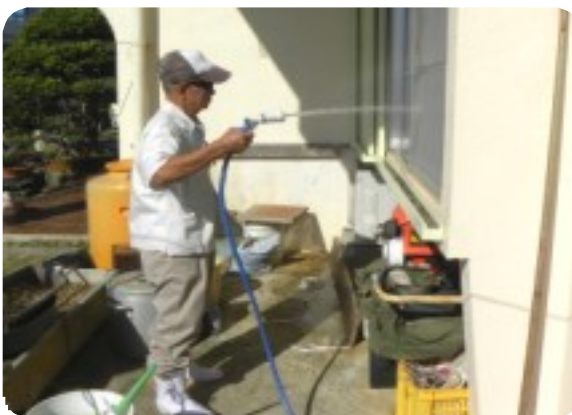
独居高齢者宅 清掃ボランティア



室内の清掃と窓ガラスに磨きをかける
中石豊子さん(写真上)と大城裕子さん



ハウスクリーニンググループは10月23日、池原の平安さん宅の清掃ボランティアを行った。参加したのは中石豊子さん、大城裕子さん、上原幹男さん、恩納廣敏さんの4人。半日かけて窓や室内の清掃で汗を流した。平安さんは「本当にありがたい事です。助かりました」と感謝の言葉を述べていた。



外窓と外壁を水洗いできれいに
仕上げる上原幹男さん(写真上)と
恩納廣敏さん



「普及・啓発促進月間」 センター事業の趣旨や意義をアピール

「シルバーの日」 清掃ボランティア



中央パークアベニュー通り清掃



10月18日朝8時半、「ゆんたくまちや」前に集合した会員111人はパークアベニュー通りから国道・空港通りに散り、台風19号が残した落ち葉やチリ拾いに汗を流した。



「おきなわ長寿苑」苑内 周辺道路清掃 ボランティア

10月8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(津波勇雄リーダー)同2班(渡慶次憲秀リーダー)同3班(新城長英リーダー)の会員54人が参加した。



「とっても丁寧な仕事をするのがシルバー」



会員歴11年の宜野湾市SC砂川正さんは「健康第1、身体の柔軟性を高めて安全就業に努めましょう」と参加者全員を巻き込んでの自己流体操を披露。



新里幸代さん

平成26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、浦添市でたこホールで開催された。浦添市、宜野湾市、名護市のSCがそれぞれ経験発表。浦添市SCのセンター利用者の新里幸代さんは「センターとは17年のお付き合い。とても丁寧なお仕事ぶりにいつも感心しています。地域社会に密着したシルバーの存在に大変感謝しています」と話した。

センター利用者が体験発表 県連合が会員等経験交流大会

地区活動

美東・東中校地区

ボランティアに16人
美東小学校草刈清掃



美東・東中校地区(桑江良次地区長)は10月19日、美東小学校内の草刈・清掃ボランティアを行い16人が参加した。小渡ひろみコーディネーターは「いつもボランティア活動に協力頂き感謝しています」と話していた。

(写真後列左から)金城京子さん、仲真節子さん、長間清人美東小学校教頭、喜屋武盛正さん、川満三喜男さん、当真嗣光さん、高江洲勳さん、稲福忠さん、当真嗣栄さん、豊里昌稔さん、永山盛広さん、小渡ひろみコーディネーター、(前列左から)下地ヨシ子さん、大城勝成さん、中下善太郎さん、桑江良次地区長、安富祖ヨウ子さん、小底君子さん 写真協力=比嘉操さん

安村良子さんが優勝男子は根間平任さん
グラウンドゴルフ大会に33人参加

入賞者

	女子	男子
優勝	安村 良子	根間 平任
準優勝	大嶺 綾子	中下善太郎
3位	仲西 トキ	山里 武
4位	下地ヨシ子	島袋 政夫
ラッキー7賞	平良 安子	宮城 幸雄
ブービー賞	小山スミ子	大城 忠



美東・東中校地区(桑江良次地区長)は10月5日、黒潮公園で今年度2回目のグラウンドゴルフ大会を開催した。参加した33人は秋の日差しをいっぱい受け、元気にプレー心地よい汗を流した。

《ホールインワン賞》

安村 良子	大嶺 綾子	平良 朝子
村田 正義	山里 武	大城 勝成
根間 平任	中下善太郎	

入賞者

優勝	金城 吉信
準優勝	安次富和江
3位	儀間 泰夫
4位	仲西 トキ 上間 光子
敢闘賞	仲松 弥市
ラッキー7賞	照屋 勇 森山 朝昭

写真協力=金城米男さん



2014年度美里中校地区グラウンドゴルフ大会
美里中校地区(屋嘉比政市地区長)は秋晴れが爽やかな10月19日、美里公園で“団結グラウンドゴルフ大会”を開催した。参加者は22人。センター最高齢の仲松弥市さん(87歳)が見事敢闘賞を獲得。また、女子参加者7人の内、4人が入賞と女性の活躍が目立った大会となった。

金城吉信さんが優勝
敢闘賞に仲松弥市さん
グラウンドゴルフ大会に22人参加

美里中校地区

第7回
理事会

「ボランティアに202人」
ー普及啓発促進月間ー

第8回理事会が10月24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24日現在の会員数は692人(女
性284人・男性408人)となった。尚、
9月の退会者は2人。

経過報告では、「10月・シルバー人材セン
ター事業普及啓発促進月間」中の各種ボラン
ティアに202人の参加(前年比65人の減)
が報告された。内訳は沖縄市東部まつり(9
月27・28日)に美東・東地区の会員中心に33
人、おきなわ長寿苑秋まつり草刈清掃(10月
8日)に草刈班から54人、「シルバーの日」
中央パークアベニュー及び周辺の清掃(同18
日)に111人、独居高齢者宅の清掃(同23
日)にハウスクリーニンググループの4人。

また、就業機会開拓推進員による「平成26
年度上期業務実施及び今後の活動」が報告さ
れ、過日行われたアンケート結果を今後の施
策に有効活用する事等が確認された。

平成26年9月の主な実績では、会員数68
5人で27人の減(4%)、配分金約224
0万円で7%増の約159万円昨年を上回っ
たが契約金額では7%減の約187万円下ま
わった。最後に当面の日程が確認された。

コザ中校地区

優勝は島袋哲行さん
グラウンドゴルフ大会に15人

コザ中校地区(西平仁地区長)は10月26日、
八重島公園でグラウンドゴルフ大会を開催し
た。参加者は15人。曇り雨の天気予報に開催
が心配されたが、

プレー中は晴れ
間も出て参加者
は秋の一日を楽
しんだ。優勝し
たのは島袋哲行
さん。



入賞者

優 勝	島袋 哲行
準 優 勝	森竹 邦良
3 位	松田キヨ子



安慶田中校地区

11月30日に
親睦グラウンドゴルフ大会

安慶田中校地区は、親睦グラウ
ンドゴルフ大会を開催します。
スポーツの秋を大いに楽しみまし
ょう。

・日時 11月30日(日)
午前9時スタート

・場所 美里公園
・会費 1000円

・申込は11月27日(木)まで各班長へ

コザ中校地区

温泉で夏の疲れを
癒しませんか!

コザ中校地区はグラウンドゴル
フ・温泉・バイキング・カラ
オケで初秋の一日を楽しく
過ごす旅を企画しました。



- ・日時 11月26日(水)
- ・集合 ミュージックタウン
9時(時間厳守)
- ・目的地 ユインホテル南城
- ・会費 3700円
- ・申込締切 11月21日(金)
まで各班長へ





作業中、注意していることは？の問いには「作業現場周辺の安全対策には十分配慮しています」と全員が声を大にして応えてくれました。

公園草刈グループ第3班（新城長英リーダー）のメンバーは19人。沖縄市の公園の美化に努める一方、雨水幹線の草刈・清掃等を行っている。また、子どももの国や年末恒例になっている施設の草刈り、エイサー開催後や道路の清掃等のボランティアにも積極的に参加している。「仲間の健康に十分配慮し、事故を絶対起こさないという自覚を強く意識しています」と新城リーダーは話していた。

就業現場めぐり

公園草刈グループ

「第3班」

就業グループ



（写真後列左から）名幸正利さん、久手堅憲恒さん、仲宗根常子さん、徳元将行さん、古堅宗順さん、真喜志康彦さん、石原義和さん、新城長英リーダー（中列左から）稲福具記さん、棚原因勝さん、吉元次男さん、古堅早苗さん、新里勝美さん（前列左から）安達千代子さん、宮里澄子さん、島袋信子さん、目取真光子さん、與儀豊さん、金城トヨ子さん

「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。

記

日時 11月12日（水）・13日（木）

（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

お待たせしました！

沖縄シルバー人材センター設立30周年企画

シルバー人生を豊かにする

『スマホ講座』第2弾！

11月下旬に開催決定

受講のお申込み・お問い合わせは

929 1361 担当 福本まで

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、脳機能を進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

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

新入会員紹介

10月は7人（女性2人・男性5人）が新会員として入会しました。

- 伊芸 新八（美東・東中校地区）
- 具志堅 米子（越来・宮里中校地区）
- 玉城 実義（越来・宮里中校地区）
- 新城 コキ子（美里中校地区）
- 島袋 宣雄（美里中校地区）
- 上間 順一（コザ中校地区）
- 高江洲 徳秀（山内中校地区）

「刈払機取扱作業者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26年11月26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（火）までに事務局へお申し込みください。

無事故記録

平成26年9月10日
～10月26日現在

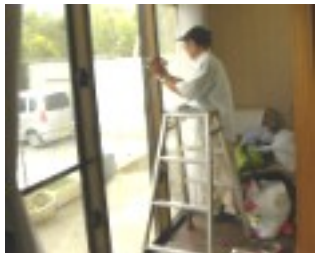


45日

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



同好会

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

《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

編集後記

長時間吹き荒れた台風19号が去り、南国沖縄もやっと秋色に。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋：
秋は過ごしやすく楽しい。楽しみも多い。その一番目が孫の運動会。保育園、幼稚園、小・中・高校の運動会にかけつけた会員は多かったことだろう。「又チグスイ」しましたか。

編集 諸喜田信敏
東條 正躬
田中 穰

11月の予定

- 10日(金) 午前10時 新会員入会説明会
- 19日(水) 午後2時 設立30周年記念式典
- 21日(金) 午前10時 理事会
- 26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