

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

12月末現在の会員数694人

(男性409人・女性285人)



新春を迎えて

理事長 桑江良哲



足元見つめ事業推進

新年明けましておめでとござい
ます。

平成27年の輝かしく、希望に満ちた
新年を会員並びにセンター事業にご支
援を賜っております関係者の皆様には、
ご家族お揃いでお迎え出来ました
ことを心からお慶び申し上げます。

昨年中は沖縄市当局をはじめ、
関係機関や各種団体、企業、多く
の市民の方々のシルバー事業に対
する深いご理解と温かいご支援・
ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

昨年11月には、皆様のお蔭をもちま
して設立30周年記念式典・祝賀会も盛
大に終えることができ、心より厚く感
謝申し上げます。また、沖縄市、県知
事等の首長選挙、衆議院、市議会議員
選挙が相次ぎ、めまぐるしい年であり
ました。

さて、今年は新たに足元を見つめ直



し、シルバー事業の進むべき方向性を定
め、将来を見据えた自主・自立に向けた
事業の推進であり、会員、役職員が一体
となつて組織体制の充実整備、強化を図
り、「就業機会の拡大」「会員の拡大」
「会員・役職員の研修会」等に取り組ん
でいきたいと考えております。

就業にあたり、最も重要な事は「安全の
確保」が第一であります。会員の皆様に
は日頃から安全第一を意識し就
業にあたっていただきたいと思
います。

今年こそは事故防止に最善を
尽くし、無事故就業を目指して
いきたいと思ひます。

今年未年であります。会員、役職員
が「羊角」のように就業にあたっていけ
たらすばらしいシルバー人材センターに
なると確信します。

最後に、新しい年が皆様にとりまして、
良い年でありませうよう祈念申し上げま
して年頭のご挨拶といたします。

*「羊角」…羊のように優しさがあ
り、いざ出陣という時には力を発揮する。

抱負



美里中校地区

地区長 屋嘉比政市

地区活動へ 積極参加を

会員の皆様にはお健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、下校時安全パトロールやシルバーの日の清掃ボランティア、また、健康増進と親睦を深めるためのボウリング大会やグラウンドゴルフ大会に積極的に参加いただきました。美原小学校児童会からは感謝状もいただきました。地区の皆様のご協力に感謝申し上げます。ただ、地区活動に参加する会員が一部に限られた事は甚だ残念でした。

今年は、共働・共助の心を持って多くの会員に参加協力をお願いしたい。特に地域社会に密着した活動は、地域の人々との親交を深め、強いては就業の場の確保拡大に繋がるものと考えます。
1月24日(土)には新年会を開催します。大いに飲み、新しい年の夢を語り合うそんな場に使いたい。
今年も会員の皆様にとって平和で明るい年となることを祈念いたしまして年頭のご挨拶とします。



美東・東中校地区

地区長 桑江 良次

地域に密着した活動 さらに充実

会員の皆様には明るい新年を迎えたこととお慶び申し上げます。昨年は1月の名護市長選挙を皮切りに、沖縄市長選、県知事選、衆院選等で慌ただしい一年でした。

当センター30周年記念式典も開催され、ますますセンターの果たす役割の重さをひしひしと感じております。また私事で恐縮ですが正月早々体調を崩したり、腰痛に悩まされ会員の皆様には大変ご迷惑をおかけしました。その反省に立ってそれ以降、ウォーキング等で健康回復に努めています。

本年は更に健康増進を図りながら、活発な地区活動を展開したいと考えています。
昨年に引き続き児童たちを輪禍や犯罪から守る下校時安全パトロール、各小学校の草刈清掃ボランティアを積極的に取り組んでまいります。また、グラウンドゴルフ、ボウリング等の開催で親睦をはかりつつ、健康維持増進にも取り組んで参ります。会員皆様のご協力よろしくお願いいたします。最後に会員並びにご家族の健康とご多幸をお祈りします。



越來・宮里中校地区

地区長 檜原 教宏

ボランティア・地区行事へ

あけましておめでとございます。
日頃は格別のお引き立てをいただき、ありがとうございました。ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

旧年中は、ボランティア地区活動に格別お引き立てをいただき、ありがとうございました。今年も、ボランティア、地区行事に参加しましょう。

高齢者交通事故防止川柳 コンクール入選作

- 止まるはず
年寄りだから勘違い
- ドライブは
おばあに見とれず前を見て
- お年寄り
見かけて譲る おもてなし
- ボケ防止
歩け歩けに 反射材



新年の

健康第一 楽しい一年を

コザ中校地区の皆様、明けましておめでとうございます。今年も皆様にとりまして素晴らしい一年になりますようご祈念いたします。

昨年は各班长には地区会員への連絡等で大変お世話になりました。また、会員の皆様には下校時安全パトロールや草刈清掃ボランティア活動等に積極的にご参加いただき、ありがとうございます。昨年11月にはコザ小学校児童会より下校時安全パトロールに対し感謝状をいただきました。今後も地域内の児童を輪禍や犯罪から守るこの活動の輪を会員のご協力の下、更に広げて参りたいと思います。

本年も地区会員の皆様の健康増進と親睦を深めるためにボウリング大会、グラウンドゴルフ大会、ピクニック等の楽しいイベントもたくさん用意しています。多くの会員の参加をお待ちしています。とにかく健康第一！素晴らしい一年をお過ごしください。



コザ中校地区

地区長 西平 仁



生涯現役で健康長寿

新年を迎え皆様にとって今年も益々ご健康でご多幸の年でありますように衷心より祈念申し上げます。

昨年は沖縄市シルバー人材センターの設立30周年記念祝賀会が挙行されましたが、もう30年も経ったのかと感慨深いものがあります。先人達が築いてきた実績を如何にして継承発展させるかが今後の課題でしょう。現在就業に関する環境は厳しい状況にあり、就業機会の拡大が求められています。

我々就業する側には仕事の発注者の要望に依って如何にして満足度を高めて就業の機会を継続確保できるか、それは一人ひとりの双肩にかかっていることを自覚しなければなりません。

充実した就業と生活を送るために、今年は設立30周年を契機に就業の場において、自ら生きがいを見出すことで生涯現役を通して健康長寿を目指して頑張ってくださいませ。



安慶田中校地区

地区長 小橋川 啓

踊るぬちゅらさや 人衆ぬ すなわい

昨年は、地区会員相互の親睦を深めるため、グラウンドゴルフ大会や忘年会を開催しました。ボウリング大会については都合により延期となりました。

重要な地域貢献活動とした、下校時安全パトロールのボランティア活動は低迷でした。一部会員のみ参加状況を如何に改善していくか。地域班長会議等で具体的に参加向上策を検討して共通認識を図りたい。

沖縄市シルバー人材センター設立30周年記念祝賀会余興で当地区70人の会員中、8人が琉舞「ちむがなさ節」を踊り、新旧理事長も一緒に参加され嬉しい事でした。踊りの指導等に尽力された会員へ感謝します。

私たちを取り巻く情勢は厳しいが健康第一でシルバーの理念を大切に共に頑張りましょう。

新春は、当地区活動10回目となる「おきなわマラソン清掃ボランティア活動」を大勢の参加で成功させましょう！



山内中校地区

地区長 池宮 隆



第10回
理事会

配分金、契約金額
ほぼ横ばい(前年同月比)

第10回理事会が12月19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(女性1人・男性4人)が承認され、そ
の結果12月19日現在の会員数は694人(女
性285人・男性409人)となった。尚、
11月の退会者は2人。

議案に先立ち、11月25日に行われた比嘉伸
雄、島田正雄両監事による中間監査(4月
9月末)の結果報告がなされた。

その他の報告では、来賓及び会員、役職員
340人が参加して11月19日に開催された
「設立30周年記念式典・祝賀会」関係の経過
及び収支報告が行われた。

平成26年11月の主な実績では、会員数68
9人で24人の減(3%)、就業実人員41
5人で27人の減(6%)、就業延人員は4
202人で278人の減(6%)、配分金
は約1997万円で約36万円の減(2%)、
契約金額は約2712万円で約21万円の減
(1%)となった。

新年の行事については、1月5日(月)の
仕事始め、都市公園管理事務所とシルバーワ
ークプラザでの「安全祈願」、ゆんたくまちゃ
での「初興し」等の行事と当面の日程が確認
された。

新垣秀子さんが優勝 男子は宮平傳永さん
グラウンドゴルフ大会に21人参加

入賞者

地区
活動

	女子	男子
優勝	新垣 秀子	宮平 傳永
準優勝	与儀タカ子	宮里 政助
3位	上原キヨ子 仲田ヒロ子	小橋川 啓
ラッキー7賞	宮里ツル子	山根 永延
ブービー賞	渡久地悦子	大城 常英



安慶田中校地区

安慶田中校地区(小橋川啓地区長)は秋晴
れの11月30日、健康増進と親睦を兼ねたグラ
ウンドゴルフ大会を美里公園で開催した。見
事優勝したのは新垣秀子さんと男子は宮平傳
永さん。21人が熱い戦いを繰り広げた。

新年会

安慶田中校地区

- 日時 平成27年1月18日(日)
6時30分
- 会場 デイゴホテル
- 会費 女性 2500円
男性 3000円
- ・ビンゴゲームの景品お一人一品
500円以内でご利用願います。
- 申込み 1月15日(木)まで各班長へ

美里中校地区

- 日時 平成27年1月24日(土)
6時30分
- 会場 磯屋(登川)
- 会費 3000円
- 申込み 1月17日(土)まで各班長へ

越来・宮里校地区

- 日時 平成27年1月14日(水)
6時
- 会場 千広会館
- 会費 3000円
- 申込み 1月7日(水)まで各班長へ



支援協力に感謝状
沖縄市体育協会40周年記念式典



NPO法人沖縄市体育協会創立40周年記念式典・祝賀会が12月9日、沖縄市体育館で開催された。午後6時からの記念式典には、桑江朝千夫・沖縄市長、普久原朝健・沖縄市議会議員、仲井眞弘多・公益財団法人沖縄県体育協会会長はじめ多くの関係者が参列した。

特別功労者表彰、感謝状贈呈が行われ、当センターが「ハイビスカス植樹祭事業に率先垂範の下、支援協力」が大として感謝状が授与された。



感謝状を授与した
桑江良哲理事長



沖縄県の飲酒運転事故率は、25年連続全国ワースト1という不名誉な記録を更新中です。基本的な交通ルールの理解と正しい交通マナー、加齢に伴う身体機能の低下と交通事故防止対策講習会が12月11日、沖縄市シルバーワークプラザ大会議室で開かれた。

飲酒事故25年ワースト1
加齢に伴う交通事故講習会

講師は沖縄県警察署交通対策課の山城和則警部補。安全講話の後、運転適性を測るクイックアームや飲酒疑似体験ゴーグルを行った。出席した63人の会員は飲酒運転の怖さを実感「飲酒運転をしない、させない、許さない」環境づくりに努めたいと口々に話していた。(2面に交通事故防止川柳掲載)



沖縄地区交通安全協会の具志堅義幸事務局長(写真右)と講師の山城和則警部補



クリスマスリース作りを指導
生涯学習フェスで手工芸同好会

沖縄市教育委員会が主催する「学ぼう!遊ぼう!やってみよう!」第21回沖縄市生涯学習フェスティバルが12月14日、市体育館、多目的運動場などで開催された。

ステージでは小中学生が唄や踊りで会場を盛り上げ、手づくり・体験・展示コーナーは大勢の親子連れで賑わった。

10年連続参加の「センター手工芸同好会」のブースには、松ぼっくりを使ってのクリスマスリースづくりに親子が楽しそうに挑戦していた。



松ぼっくりでクリスマスリースを作るブースには今年も多くの家族連れで賑わった

写真協力=比嘉操さん

年末恒例草刈・清掃ボランティア2題

沖縄一条園と緑樹苑に47人

年末の恒例行事となった草刈班による草刈・清掃ボランティアが12月17日、「沖縄一条園」と「緑樹苑」で行われた。併せて47人が参加、新年を気持ちよく迎えて頂きたいとの思いで、参加者は今季一番という寒さも忘れ、約3時

間の作業を終えた。「沖縄一条園」でのボランティア活動は今年で20年。崎山洋子園長は「毎年年末に園内をきれいにして頂き、職員一同大変感謝しています。入居者の方々も気持ち良く新年を迎えられます」と話していた。



「沖縄一条園」には草刈2班（渡慶次憲秀リーダー）15人と3班（新城長英リーダー）16人が参加した。



沖縄一条園



「緑樹苑」には草刈1班（津波英雄リーダー）16人が参加した。



緑樹苑

「見逃すなヒヤリで済んだあの経験」

- ・ 開催日 平成27年1月28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1月26日(月)までに事務局へお申し込みください。
- ・ 参加人数によっては翌月に繰越しとなる場合があります。予めご了承ください。

「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

新入会員紹介

12月19日付で5人(女性1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。

屋良	恵子	(美里中校地区)
高良	明義	(美里中校地区)
西平	守安	(美里中校地区)
長堂	正雄	(美里中校地区)
四津谷	英夫	(コザ中校地区)

高尿酸血症の定義

正常	血清尿酸値	7.0mg/dl以下
高尿酸血症	血清尿酸値	7.0mg/dl超

尿酸が増える原因

尿酸が体内で多く産生される
 先天性の代謝異常、造血器疾患、肥満
 無酸素運動、アルコール異常、食事
 尿酸の排泄が悪い
 遺伝的体質、無酸素運動、脱水、

「高尿酸血症」は、血液中に尿酸が多くなった状態をいう。尿酸塩（尿酸の結晶）が関節等にたまると激しい痛みを伴う炎症発作、いわゆる「痛風」発作を起こすことがある。痛風は9割以上が成人男性に発症するが、痛風の背景には持続する高尿酸血症があることから、高尿酸血症の診断基準が定められている。

健康講話

「痛風・高尿酸血症」と言われたら
 生活を見直そう

放っておくと...

- 尿酸値が高い人は、痛風だけでなくさまざまな病気を合併するとみられる。
- 脳血管障害・腎障害・心疾患・尿路結石・痛風結節等。



中部徳洲会病院管理
 栄養士 島袋裕美子さん

尿酸値を上げない食事療法

肥満傾向の人は標準体重にしましょう
 プリン体を多く含む食品の摂取は控えめに(注)
 水分を十分にとりましょう
 野菜を十分にとりましょう
 アルコールは控えましょう
 一日の食事は3食規則正しく、栄養のバランスが偏らないようにしましょう
 食塩の多い食品は控えましょう
 その他、適度な運動とストレスをためない事が大切です

(注)プリン体の少ない食品と多い食品

極めて多い	鶏レバー、マイワシ干物、イサキ白子、あんこう肝酒蒸し
多い	豚・牛レバー、カツオ、マイワシ、大正エビ、マアジやさんま干物
少ない	うなぎ、わかさぎ、豚ロース、牛肩ロース、牛タン、マトン、ハム類、ベーコン、ほうれん草、
極めて少ない	コンビーフ、かまぼこ、鶏卵、カズノコ、豆腐、牛乳、チーズ、バター、果物、イモ類、トマト、キャベツ、にんじん、白菜、大根、



11月14日、徳洲会病院内で行われた 島袋裕美子管理栄養士の講話より

「うちなぐり」講師募集中
 うちなぐりでこども達との交流を
 お問合せ 事務局森竹まで

・日時 平成27年1月5日(月)
 午後2時～4時
 ・場所 「ゆんたくまちや」
 ・会費 500円

「初興し」



・日時 平成27年1月5日(月)
 午前9時30分～
 ・場所 シルバーワークプラザ駐車場

「安全祈願祭」



事務局だより

無事故記録
 平成26年9月9日
 ～26年12月18日現在

101日

「ひやりとしたあの体験を今活かせ」
 沖縄市SCスローガン

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

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
- 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

編集

諸喜田信敏

東條 正躬

田中 穰

「いーそーくわちでーびる」。ウチナーグチの新年挨拶です。会員の皆さんはこの挨拶のように「いい正月」を迎えたことと思います。テレビの秘密のケンミンショーでウチナーチユは「おせち料理」ではなく「オードブル」を食えると紹介されました。そんな家庭も多いと思いますが、沖縄伝統の「正月料理」はまた格別ですよネ。

編集後記



1月の予定

- 5日(月) 午前9時半
「安全祈願祭」
- 5日(月) 午後2時
「初興し」
- 9日(金) 午前10時
新会員入会説明会
- 20日(火) 午前10時
理事会
- 28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