

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

5月末現在の会員数639人

(男性372人・女性267人)



平成27年度定時総会開催案内

平成27年度公益社団法人沖縄市シルバー人材センター定時総会を左記日程にて開催致します。

会員の皆様は是非ご出席ください。

- ・ 開催日 平成27年6月15日(月)
- ・ 時間 午後2時～
- ・ 場所 沖縄市農民研修センター

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

共助 お互いに助け合う

自立 自分たちの力で育てる

共働 一緒になって働き

各種ボランティア活動に1600人
平成26年度

コザ小学校校内の清掃・草刈ボランティア活動
(昨年9月)



「おきなわ長寿苑」の駐車場の草刈ボランティア
(昨年10月)

第2回
理事会

26年度事業・決算報告承認

6月15日総会へ提出

第2回理事会が5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、
6人(女性4人・男性2人)が承認され、そ
の結果5月22日現在の会員数は639人(女
性267人・男性372人)となった。尚4
月の退会者は9人。

この日、承認された議案第2号「平成26
年度 事業報告」と議案第3号「平成26年度
収支決算報告及び監査報告」は15日の定時総
会に諮られる。

議案第4号「平成27年度 公益社団法人沖
縄市シルバー人材センター『安全・適正就
業推進強化月間』実施要綱」については、平
成26年度の事故件数は5件(物損4件、傷害
1件)発生しており、事故防止対策の強化を
図る必要から、7月1日(水)から31日(金)
を強化月間とし、様々な取り組みを行う。

(概要は下記参照)

平成27年4月の主な実績では、会員数6
33人で57人の減(8%)、就業実人員3
65人で51人の減(13%)、配分金は約1
568万円で約261万円の減(14%)、
契約金額は約1867万円で約800万円の
減(31%)。最後に当面の日程が確認され
た。

安全・健康管理を強力推進
27年度安全・適正就業推進概要決定

平成27年度第1回「安全・適正就業委員会」
(金城健一委員長)が5月26日、シルバーワー
クプラザ会議室で開催され、27年度安全・
適正就業推進実施計画の概要が決まった。

主な内容は

1、目的

事故のない魅力ある(公社)沖縄市シルバー
人材センターを実現するため、安全・適正
就業推進実施計画を定め、安全かつ適正な
就業の徹底を図ることとする。

2、管理体制の確立

(1) 安全・適正就業委員会の開催

(2) 安全・適正就業推進員による就業予
定現場及び就業中、就業終了後の安
全パトロール推進

3、安全・適正就業意識の啓発

(1) 安全・適正就業強化月間(7月1日～
31日)の実施

(2) 安全・適正就業推進大会の開催

(3) 無事故継続記録の管理と提示及び広報
誌「ゆんたく」の活用

4、安全管理教育の実施

(1) 「刈払機取扱作業員に対する安全衛生
教育」の適時実施

(2) 「駐車場整理業務講習会」その他、
安全・適正就業に係る研修会等の実施

(3) 「高齢者交通安全講習」の実施
(沖縄警察署共催)

(4) 会員の健康管理の推進
(沖縄市健康出前講座の活用など)

(5) 定期的な健康診断の奨励

(6) 「安全第一・適正就業」を遵守し、
就業現場班長及びリーダーによる日
頃の健康管理強化

6、安全就業の推進

(1) 就業前の危険予知ミーティング(K
YM)運動の徹底

(2) ヘルメットや安全保護具、安全就業
ワッペン等着用の徹底

(3) 刈払機の適正使用の徹底

(4) 防護ネットの設置、「作業中」表示
等の安全対策の実施

- (5) 事故の調査、分析と防止策の検討及
び推進
 - (6) 毎月最初の就業日は「特別安全強化
実施日」と定め、事故防止の強化徹
底を図る
 - (7) 「安全就業基準不履行等会員に対す
る措置」の推進
- 7、適正就業の推進
- (1) 「適正な運営のための受注基準」に
基づく受注の徹底
 - (2) 発注者からの指揮命令の排除
 - (3) 発注者の従業員との混在就業の排除
 - (4) 現場確認及び「適正な受託と就業の
為の自主点検表」の活用

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	7,800円	初心者向き基本操作 文書作成・インターネット
ワード中級	金曜日	10時~12時	9,000円	表やイラストを挿入した本格的な文書作成 ハガキ作成
エクセル基礎	火曜日	13時~15時	9,000円	基本・表計算等
総合クラス	土曜日	10時~12時	10,200円	ワード・エクセルを中心に希望者 (PC持ち込み可)
DVD作成講座	木曜日	10時~12時	10,200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・活用を楽しむ
デジカメ&応用	木曜日	13時~15時	10,200円	画像を使った色々な作品作り を通じて、楽しみながらパソコンのスキルを高める。



受講しませんか
「第一期(七月~九月)
パソコン講座」



- * テキスト代
- ・パソコン入門&中級ワード・・・2,160円
- ・エクセル・・・・・・・・・・1,296円
- ・デジカメ・・・・・・・・・・500円
- * 材料費
- ・用紙、印刷代として・・・300円~500円

定員・・・各講座10名
(先着順〆切り)
申込・・・6月8日(月)~12日(金)
午後1時~4時
地域、年齢は問いません。
(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。

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

期 4月~6月
期 7月~9月
期 10月~12月
期 1月~3月



実地研修では幸地講師の手や足の動きを熱心に見入る参加者

第一印象は、出会って数秒のうちに決まると言われています。
管理群班(嘉川宗義班長)は、5月20、21の両日、今年度第1回駐車場整理業務に於ける心得と接遇マナー研修を開催した。講師は東洋ワークセキュリティ沖縄株式会社中部営業所長の幸地護さん。
服装・身だしなみや言葉遣いの大切さ等の接遇マナー講義のあと、手足の動き等についての実地研修を行った。二日間で37人が参加した。

第一印象は身だしなみ
駐車場整理業務講習会

地区活動

越来・宮里中校地区

越来・宮里中校地区(銘苅朝弘地区長)は「今年も児童たちの安全を守ろう」と5月13日、宮里小学校周辺のパトロールを行った。この日は沖縄警察署防犯アドバイザー支援要員の島袋慎一さん、山内真心さんの二人も参加、「今後も機会をつくってシルバーの方々と連携したい」と話していた。



(写真右から)八幡勝さん、榎原教宏さん、県警職員の島袋慎一さんと山内真心さん、銘苅朝弘地区長、東江淳介さん、渡辺政人さん、喜友名春美コーディネーター



この日は県警職員二人も同行、区域内を会員と一緒にパトロール、安全を守った。



犯罪・事故からしっかり守ります!

下校時安全パトロール更に強化

山内中校地区

山内中校地区(唐眞辰夫地区長)は毎週水曜日午後3時~4時、山内小学校の下校時安全パトロールを行っている。「シルバーの方々の安全パトロールには大変感謝しています。お陰様で子どもたちも明るく登下校しています」と新屋山内小学校教頭は話していた。



(写真右から)唐眞辰夫地区長、池宮隆南桃原自治会長、島袋信子さん、東辰俊さん、喜如嘉朝榮さん、呉屋本徳さん(4月22日)



(写真前列右から)與儀豊さん、新屋和美山内小学校教頭、島袋信子さん、(後列右から)唐眞辰夫地区長、与那嶺良子さん、目取真光子さん、宮里澄子さん、東辰俊さん、小波津利弘さん(5月13日)



見事に鶴が生まれました!

「鶴」の小物入れ講習会が5月18日、ゆんたくまちやで行われた。講師は会員の伊波政信さん。新聞折り込みチラシを小さく切ったものを丁寧に折っていくというもので、参加者全員見事な鶴を折り上げた。



「ゆんたくまちや」情報

6月のイベント案内

ペーパーナプキン作り

- ・講師 石川 里代子さん
- ・日時 6月24日(水) 11時~11時
- ・参加費 500円



「父の日」の為の簡単料理 薬膳ミソ・十五穀米等作り講習会

- ・講師 城間 みゆきさん
- ・日時 6月16日(火) 9時30分~11時30分
- ・参加費 無料

参加した11人は、細かい折り紙を重ねていく手法に真剣に取り組んでいた。

コザ小草刈ボランティアに参加しませんか

コザ中校地区(西平仁地区長)と越來・宮里中校地区(銘苅朝弘地区長)が行っている毎年恒例の「コザ小運動場周辺の草刈ボランティア」を今年も行います。多くの参加者をお待ちしています。

- ・日時 6月27日(土) 9時~12時
- ・集合 場所: コザ小体育館前
- ・準備するもの 草刈機(お持ちの方) 手袋 ヘルメット

各種講習会は随時開催しています。笑顔で元気よく過ごすために! 楽しく豊かに生きるために! 好きなもの、必要なものを見つけたら「いちすが」「なまやさー」興味をお持ちの方、「ゆんたくまちや」迄 995-8432

わった~同好会 仲間を募集中

ボウリング同好会

- ・月例会: 毎月第3日曜日 午前10時スタート
- ・年会費: 1,000円
- ・お問合せ: 山田浩 090-9785-7214

書道同好会

- ・講師: 桑江春山
- ・開催日: 毎月第2・4火曜日
- ・会費: 月1,000円
- ・お問合せ: 事務局・森竹 098-929-1361

親睦ボウリング大会開催

コザ中校地区

うっとりしい梅雨空の中、快適な汗を流して会員同志の親睦を深めませんか。

- ・日時: 6月21日(日) 10時スタート
- ・場所: コザボウル
- ・会費: 1,000円
- ・申込: 6月18日迄(木)迄 各班長へ

就業現場めぐり

「市役所・市民駐車場」就業グループ

「市役所・市民駐車場」就業グループ（濱田麟太郎リーダー）は6人。1日2人が、午前8時から午後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時に開錠、一日がスタートする。「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」と濱田麟太郎リーダー以下全員が口を揃えて話していた。



今日も笑顔いっぱい（写真右から）仲宗根由明さん、坂中重己さん、花城康信さん、濱口廣幸さん、山城正幸さん、濱田麟太郎リーダー



「第1印象を大切に」と常に明るくお客様に接することを心掛けているという花城康信さん（写真右）よ坂中重己さん

幸福にこだまする

五つの心

「ハイ」と言いつ

素直な心

「すみません」と言いつ

反省の心

「おかげさまで」と言いつ

謙虚な心

「させて頂きますと言いつ

奉仕の心

「有難うございますと言いつ

感謝の心

新入会員紹介

4月1日付で7人（女性3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。

- 大城 勉子 (美里中校地区)
- 謝花 静子 (美里中校地区)
- 喜屋武 勇 (美里中校地区)
- 川満 輝美 (安慶田中校地区)
- 阿嘉嶺 秀勝 (安慶田中校地区)
- 外間 とみ子 (越来・宮里中校地区)

「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27年6月24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6月22日(月)までに事務局へお申し込みください。

無事故記録

平成27年3月13日
～ 27年5月25日現在

74日

健康講話

腸内環境を整え「渋滞」解消 ～便秘症～



池間由衣 中部徳洲
会病院管理栄養士

便秘の種類・・・

弛緩性便秘

腸の周りの筋肉が緩み、腸の働きが弱くなって、便を押し出す力が弱くなった状態。

直腸性便秘

便が直腸付近にたまってなかなか出てこなくなっている状態

痙攣性便秘

自律神経の乱れ等により、腸管自体の収縮が強くなって便が出にくくなった状態。コロコロとした硬い便。

原因は・・・

- ・無理なダイエット... 食事の量を減らすと腸への刺激が弱まり、蠕動運動の働きが悪化。
- ・運動不足... 運動不足は血行の悪化、筋力の低下を招く。
- ・便秘薬への依存・乱用... 長期にわたっての服用は危険。
- ・精神的なストレス

治療方法・・・

規則正しく食べましょう

まずは毎日の食事から。朝食は摂っていますか？特に朝食は必ず摂りたいもの。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて動き出し、スムーズな排便につながります。お菓子や、ちょっとつまむものだけで済ませたりせず、3食きちんと食べるようにしましょう。

水分を十分に摂りましょう

水分を十分にとると便の量が増え、排便がスムーズになります。朝起きがけにコップ一杯の冷水を飲むことで、腸を刺激し、排便への合図となります。

お茶やお水の他に、食事の中にもスープや汁気の多いおかずを組み込んでいきましょう。

食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維は水分を吸収して便の量を増やし、排便をスムーズにします。また、水溶性の食物繊維は腸を刺激し排便を促します。そのため、痙攣性の便秘の場合は、不溶性の食物繊維は刺激になるので控えましょう。

適量の油をお忘れなく

油は腸での潤滑油になり、便を出やすくしてくれます。ダイエットのために油抜きが食事の便秘につながる事もあります。適量の油もお忘れなく！！

腸を刺激しやすい食品

食品から発生したガス、食品に含まれる酸、善玉腸内細菌の生産した有機酸などが、腸管を刺激して、腸の動きを活発にします。

徳洲会病院内で行われた池間由衣講話より

「国勢調査員」を募集しています

任用期間：8月下旬～10月下旬

沖縄市は、国勢調査実施に向け
次の通り調査員を募集しています。

応募資格

20歳以上の健康な方

責任を持って調査事務を遂行できる方

調査内容についての秘密を保持できる方

税務、警察、選挙に直接関係のない方

暴力団、暴力団員と密接な関係のない方

任用期間

平成27年8月下旬から10月下旬まで

主な仕事の内容

調査員事務打ち合せ会への出席

担当地域の確認と世帯名簿、調査区要図の作成

調査票の配布と回収

調査書類の検査及び提出

報酬について

1 調査区（概ね70世帯）

37,000円程度

2 調査区（概ね140世帯）

72,000円程度

お申込み先

沖縄市役所 政策企画課 統計担当

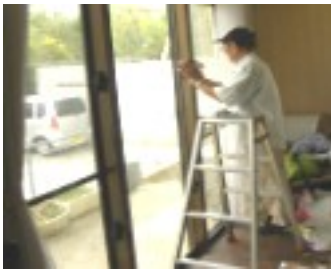
沖縄市役所地下1階職員研修室

098-939-1212

内線：2326

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

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 諸喜田信敏

東條 正躬

田中 穰

比嘉 操

昨年より2週間遅れての沖縄地方の梅雨入り。この時期は気温が高いことや日ごとに気温差も生じることが多いため、体温調節がうまくできなくなります。そのため抵抗力が落ち、身体の変調をきたします。また、食中毒の予防に最善の注意が必要です。健康管理に十分ご配慮下さい。6月15日の定時総会には全員が健康で出席されますよう。

編集後記



6月の予定

- 10日(水) 午前10時 新会員入会説明会
- 15日(月) 午後2時 平成27年度定時総会
- 19日(金) 午前10時 理事会
- 28日(火) 午前9時 刈払機取扱い作業者に対する安全衛生教育