

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>

8月末現在の会員数647人

(男性376人・女性271人)

10月はシルバー人材センターの「普及啓発促進月間」です。この月間を通してセンターの果たす役割を再確認し、会員・役職員の意識高揚はじめ、地域社会へセンター事業を広くアピールするとともに、交流を深めるための普及啓発活動を実施。地域に根ざすシルバー事業の拡大を図ります。

## 10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」



### 月間中の取り組み

#### センター独自の取り組み

独居高齢者宅清掃ボランティア

「シルバーの日」清掃ボランティア

普及啓発パネル展示 【ゆんたくまちや】

#### 県シルバー人材センター連合

【会員経験交流大会 於 浦添市てだこホール】

10月1日(木) 13:30~16:30

#### 関係団体への参加

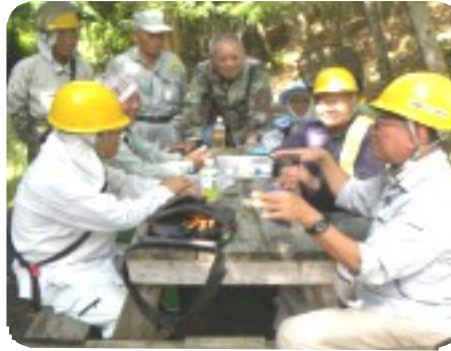
【第32回 沖縄市福祉まつり 於 美里近隣公園】

10月3日(土)~4日(日)

# 公園草刈グループ 無事故記録更新中

公園草刈グループ(1〜3G)は昨年9月9日、明道近隣公園駐車場で起こした物損事故以降無事故記録を順調に伸ばしている。

8月21、22日の両日、安全パトロールを実施した安全・適正就業推進員の上江洲勝さんと公園巡回担当の高吉満弘さんに同行、各グループのリーダー、メンバーに、「安全対策への取り組み」について話を聴くことができた。その一部を紹介します。



作業に入っては足元の安全を確認すること。同時に自分の身は自分で守ること。仕事はゆっくりにいい、丁寧に仕上げる。安全運転、バック時はもう一人がうるを確認。熱中症対策には万全を期している。松本都市緑地にて「2G

今の現場は特に傾斜地が多く危険と隣り合わせ。全体を見渡せる位置で作業状況を確認している。また、体調管理については仲間同士がお互いにチェックし合う体制が大切と思っている。

馬場都市緑地にて「1G



上江洲勝安全・適正就業推進員は、事故防止対策と適正就業の必要性について「就業中やその途上での事故は、本人や家族を不幸にするばかりではなく、就業を提供したセンターの社会責任も問われます。また、就業実態が適正でないなどの法令遵守が不十分な状況があつては公益法人としての資質が問われ、センター事業の運営にも悪影響を及ぼしかねません。したがってセンターの役員は勿論、全会員が丸となつて健康管理や事故防止に大きな関心を持ち、この無事故記録を延ばしていきたい」話した。



小石の飛散事故に一番気をつけている。隣家や歩行者を守るため、ネットの位置などに最大限気を配っている。私自身も作業状況が見渡せる所で注視しており、安全対策については全員が大きな関心を持って。西森近隣公園にて「3G

## 第5回 理事会

### 全項目前年割り込む

#### 7月実績対前年比で

第5回理事会が8月25日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

報告第1〜3号では、理事長、副理事長、常務理事の職務執行状況(平成27年4月〜7月)が報告された。

議案第1号「正会員の入会」については、10人(女性5人・男性5人)が承認され、その結果8月25日現在の会員数は647人(女性271人・男性376人)となった。尚、7月の退会者は11人。

議案第2号「嘱託・臨時職員被服貸与要綱の一部変更」については、内容について細部を詰める必要があるとの事で、一旦取り下げて事務局に差し戻された。今後は総務委員会に付託、再検討することとなった。

平成27年7月実績では、会員数637人で48人の減(7%)、就業実人員405人で71人の減(15%)、就業延人員4582人で204人の減(4%)、配分金約2160万円で約117万円の減(5%)、契約金額約2594万円で約424万円の減(14%)となり、全項目で前年実績を割り込んだ。(いずれも対前年比)

「全国統一スローガン」

「見逃すなヒヤリで済んだあの経験」

### 桑江良哲理事長に表彰状 交通事故防止に貢献

桑江良哲理事長が、沖縄県警察本部長・交通安全協会連合会長連名の表彰を受けた。表彰式は8月21日、那覇市のパシフィックホテルで行われた。



桑江良哲理事長



桑江さんは平成23年4月から「地域交通安全活動推進委員」として交通事故防止と交通秩序の確立に大きく貢献した事が認められたもの。交通安全期間中は高十字路で子どもたちの登校時の安全を見守っている。

平成27年交通安全スローガン

交通安全 家族を守る  
合言葉 美ら島2015

無事故記録

平成27年7月16日  
〜 27年8月25日現在



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。



「受講しませんが  
第10期(十一月十二月)  
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/切り)  
申込・・・9月7日(月)~11日(金)  
午後1時~4時  
地域、年齢は問いません。  
(駐車場完備)

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



### 儀間泰夫さんが高得点で優勝 女子は赤嶺美津子さん 健康増進ボウリング大会に26人参加

地区  
活動



入賞者



美里中校地区

	男子	女子
優勝	儀間 泰夫	赤嶺美津子
準優勝	山田 浩	浦崎 武子
3位	嶋袋 武志	
4位	照屋 勇	
特別賞	稲嶺 盛正	
ブービー賞	上地 勇満	

美里中校地区(屋嘉比政市地区長)は8月22日、ドラゴンボウルで健康増進ボウリング大会を開催した。



大会には14人が参加、儀間泰夫さんが383点(2ゲーム)の高得点をマーク、女子は赤嶺美津子さんがそれぞれ優勝した。

### 森竹邦良さん見事「推薦」入賞 書道同好会が全員入賞の快挙!

全員入賞を果たした(写真前列右から)新垣トミ子さん、大盛春子さん、大泊春枝さん、(後列右から)桑江春山講師、大盛英俊さん、森竹邦良さん



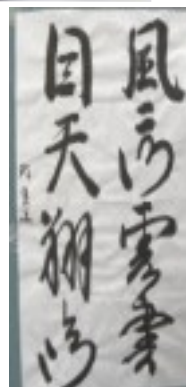
書道同好会のメンバー5人が出品した弘法大師奉賛「第50回記念高野山競書大会」で森竹邦良さんが「推薦」入賞を果たした。新垣トミ子さんが「特選」入賞の他、応募した全員が入賞という快挙を成し遂げた。この催しは、高野山に作品をお納めして、より健やかな身心の向上と書の道の発展を祈念する大会。

わったく同好会

「書道は美しく文字を表現する芸術である。あなたも同好会で美しい文字に挑戦しませんか。」

推薦	森竹 邦良
特選	新垣トミ子
準特選	大盛 春子
秀作	大泊 春枝
秀作	大盛 英俊

風信雲書  
自天翔臨  
「推薦入賞」  
森竹邦良さんの作品



# 次世代シルバーの 新たな就業！

## 「全国初のシニアのための スマートフォン講座」

高齢者が高齢者にスマートフォンを使い方を、親切、丁寧、ゆっくりじっくり教えています。

沖縄市シルバー人材センターでは、昨年の5月、au沖縄セルラーの協力のもとスマートフォン「簡単・便利・楽しさ」を体験してもらおうと出張講座を計画、当センター6人の会員講師が活動を開始した。これまでに当センターの会員や那覇、うるま、宜野湾各市のシルバー人材センターを始め、沖縄、浦添の各市と北谷町自治会でも講座を開設、これまでに受講者は750人を超える人気ぶり。



平成26年4月の立上げ時に行われた会員向け勉強会には18人が参加、スマホは初めてと言う人もスタッフの指導で新しい世界を体験した。



北谷町桑江公民館での講習会には25人が参加した。参加者の一人は、「現役時代のキャリアを役立てる事が出来てとてもうれしい」と話していた。



障害者の支援施設「アップドゥぎのわん」で平成27年5月に高齢者と障害者向けに講座を開設、画面操作や動画検索・再生などスマホの初歩を学んだ。「同世代の多くの方々を知り合うって素晴らしいこと」と喜んでいた。

### スマートフォンは...

従来の携帯電話にパソコン、テレビ、ビデオ、カメラ、録音機、カーナビ等の機能を揃えた優れものです。

あなたも一度体験してみませんか。

## 新入会員紹介

8月25日付で10人(女性5人・男性5人)が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。

- 栗国 由美子 (美里中校地区)
- 伊波 初江 (美里中校地区)
- 伊佐 英秀 (美里中校地区)
- 渡慶次 正雄 (美里中校地区)
- 宮城 正勝 (美里中校地区)
- 喜屋武 米子 (安慶田中校地区)
- 島袋 キク (安慶田中校地区)
- 喜屋武 正功 (安慶田中校地区)
- 名嘉真 美枝子 (美東・東中校地区)
- 金城 三夫 (美東・東中校地区)

### 「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9月30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9月28日(月)までに事務局へお申し込みください。

# 就業現場めぐり

## 「中城湾港新港地区草刈・清掃」 就業グループ

「中城湾港新港地区」就業グループ(金城武夫リーダー)は7人。地区内の草刈は月5日、トイレ清掃は週3日の就業となっている。

午前8時からの就業前のミーティングは、健康管理と事故防止に最大の力点をおき、体調の異常を感じたらすぐ仲間知らせることを強調する。このグループは、「おきなわマラソン」前日の清掃ボランティアに積極的に参加、地元からも大変喜ばれている。



(写真前列右から)小浜信子さん、唐眞辰夫さん、新垣秀子さん、宮里孝明さん(後列右から)亀谷長徳さん、島袋政夫さん、金城武夫リーダー

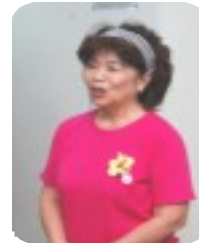
「通過車両への注意に一番神経を使う。又、普段より小さめの刃を使用し小石の飛散を防いでいる」と話す金城リーダー。



「気持ちよく利用してもらいたい」と清掃担当者は明るく話す。



## シニアのための「健康体操」講座 栄養・運動・休養で老化防止を



嘉陽美沙子さん

健康であり続けるために、無理のない体操、継続してできる体操の体験講座が8月10日、「ゆんたくまちや」で開催された。講師の嘉陽美沙子さんは、高校の体育教師として新体操クラブの監督を23年間勤め上げ、現在県内各地でシニア体操を指導している。

「「栄養・運動・休養」を意識して、あまり普段使わない筋肉をちよつと疲れたかな程度に動かす、それを継続することが健康増進、老化防止に繋がると話す。



「久しぶりに体を動かし、気分も晴れ晴れ毎日やりたいわ」の声も...

# 「ゆんたくまちや」情報

## 9月のイベント案内

### 第2回シニアのための健康体操

- ・講師 嘉陽 美沙子
- ・日時 毎月第三火曜日  
9月15日(火)  
午前10時～12時
- ・参加費 無料

### 花ブローチ講習会

- ・講師 普久原 美津子
- ・日時 9月17日(木)  
午前10時～12時
- ・参加料 500円(材料費)

ゆんたくまちや

電話 995・8423

日本人の平均寿命

	平成24年	平成25年	増加!
男性	79.94歳	80.21歳	0.27歳
女性	86.41歳	86.61歳	0.20歳

平均寿命は確実に伸びていますが、健康でいられる寿命も伸びているのでしょうか？

答は、健康寿命ではなく不健康寿命が伸びているのです。

医療技術の発達に伴い、以前は助けることができなかつた病気でも、現在では治療する事が出来るようになったことも要因の一つです。

高齢症候群に対しての運動  
足の筋力トレーニング

8月10日、徳洲会病院内で行われた健康講話より

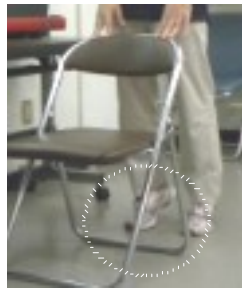
大腿四頭筋



座位で膝伸展

歩行能力の維持向上

ヒラメ筋



立位で足底屈

歩行能力低下の予防

中股筋



立位で股外展

生活活動量の維持  
向上

大股筋



立位で股屈曲

アンチエイジング  
(抗老化、抗加齢)



知名正史  
中部徳洲会病院  
理学療法士

老年症候群とは・・・  
認知症や高齢者による筋力低下、関節の痛み、骨折・転倒といった症状が重なることにより、今まで行っていた生活ができなくなる状態です。

その他にもサルコペニア(筋肉減少症)や軽度の認知機能障害、尿失禁や呼吸障害も起こります。その対処法を2回に分けて紹介します。

健康講話

「老年症候群」  
対処方法(上)



新入職員の横顔

訪問介護事業  
サービス提供責任者  
大城 順子

9月1日より訪問介護事業サービス提供責任者及び福祉・家事援助サービス事業を担当する事になりました。一生懸命頑張りたいと思います。何卒よろしくお願ひ申し上げます。



仲宗根みゆき

平成19年4月、訪問介護事業サービス提供責任者として採用され、8年5カ月に亘り、高齢者福祉に大きく貢献

お疲れさまでした  
訪問介護担当仲宗根みゆきさん退職

事務局だより

**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

お洗濯

お買い物

お掃除



食事介助

入浴介助・  
清拭・洗髪

衣服の着脱  
の介助

外出時の付き  
添い介助



**同好会**

- 三線
- 琉舞
- 手工芸
- ボウリング
- パソコン
- グラウンドゴルフ
- 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**

今年には台風が多い。8月27日までに16個が発生。15号台風は八重山地方を直撃し、最大瞬間風速は71メートルを記録、大きな被害が出た。台風は怖い。対策を怠るとひどい目にあう。何故、台風が多いのか。「地球の温暖化」と気象学者は口をそろえる。温暖化を食い止めるにはどうしたらいいのか？私達一人ひとりにも責任があると言う。

編集  
諸喜田信敏  
東條正躬  
田中穰  
比嘉操

**9月の予定**

- 7日(月) 午前9時～  
エイサーまつり後の  
清掃ボランティア
- 10日(木) 午前10時～  
新会員入会説明会
- 25日(金) 午前10時～  
理事会
- 30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