

シルバー人材センター



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>
 7月末現在の会員数583人
 (男性344人・女性239人)

自己管理を徹底 「事故ゼロ」実現を!

安全・適正就業推進大会 開催



上原秀雄理事長挨拶（要旨）



7月3日に実施された出発式では、この月が強化月間であることを踏まえ、特に安全部において総点検をしながら、気持ちを新たにして取り組む出発点にして頂きたいということをお願いしたところであります。

また、2日後の5日には、開催された県連合主催の「安全・適正就業推進大会」に参加。事務局から事故発生状況報告やDVD視聴による熱中症についての話の後、刈払機と脚立の事故について事例発表がありました。誰でも起こりうることだと感じるものが多々ありました。

特に熱中症について本来、人間には体温調整機能を自ら持ち合わせているが発症する場合、人それぞれの症状があるということを痛感したところであります。高温多湿の環境下では危険度が高まるので警戒が必要であり、発症しないうちに早めに気付くことが大切であります。

就業現場においては、しっかりと体調管理をしたうえで会員一人ひとりが無理をせず、お互いに声掛け合い、気配りをしながら臨むことが事故防止につながると思います。無事故で安全な就業を通して、いつも楽しく過ごそう!」と題して特別講話をを行つた。

最後に、沖縄警察署交通対策課の吉元弘一警部補が「事故をなくしてシニアアーライフを楽しく過ごそう!」と題して特別講話をを行つた。

(2、3面に関連)

な就業の確保を! 多彩な取組み

“安全・適正就業強化月間”出発式
草刈、公園清掃グループ会員94人参加



「安全・適正就業強化月間」初日の7月3日、シルバーワークプラザ駐車場に草刈、公園清掃グループの会員94人が集い、出発式を行った。昨年度発生した事故の反省を踏まえ、トロールなど様々な分野での取り組みが、昨年度の事故発生件数は2件という大幅な減少につながった」と会員の日頃の頑張りに感謝した。続いて、浜比嘉宗明副理事長は、「無事故の更新記録が今日で445日を数えた。数字の語呂合わせで“ヨンナー ヨンナー デゴー”ということです。体調にも気をつけて頑張ってください」とあいさつ。

最後に、公園草刈3グループリーダーの諸喜田茂一さんが「真夏日が続く中、熱中症には気をつけながら、安全第一に、適正就業で今日も無事故で頑張ろう！」と力強いガンバローア三唱で締めくくった。

「安全・適正就業強化月間」初日の7月3日、シルバーワークプラザ駐車場に草刈、公園清掃グループの会員94人が集い、出発式を行った。昨年度発生した事故の反省を踏まえ、トロールなど様々な分野での取り組みが、昨年度の事故発生件数は2件という大幅な減少につながった」と会員の日頃の頑張りに感謝した。続いて、浜比嘉宗明副理事長は、「無事故の更新記録が今日で445日を数えた。数字の語呂合わせで“ヨンナー ヨンナー デゴー”ということです。体調にも気をつけて頑張ってください」とあいさつ。

さて、日本人の生涯寿命は、厚労省の2015年発表の統計によると男性80・75歳、女性が86・00歳となっています。健康寿命となると、男性は72歳、女性が75歳であります。その間に横たわる不健康時代（日常生活における支障がある期間）は、男性9年、女性11年となっています。その時、私は65歳でした私がの場合には、楽しく暮らせる期間はあと7年ぐらいしかありません。

というのは、私の家系「饒平名家」が、短命家系であるかもしれない。そう思われるを得なかったからです。そのため、余生を健康で楽しく生きがいのあるスローライフを真剣に考えるようになり、たどり着いたのがシルバー会員になることでした。念願かなって、実際に入会して思ったことは、たくさんあります。

最初の配属先が公園草刈班であります。私が所属する班長は、85歳にもかかわらず、とても元気な方で技能・経験豊富で、学ぶものがたくさんあります。

このように、就業現場は意外にも楽しくもあり、気を使わない雰囲気があるのも、やはり安全な現場であることが前提であることを改めて認識しました。

今、私たちシルバーが必要とするものは『教養』（今日、用がある）と『教育』（今日、行く）であると思います。



「安全で楽しい就業現場をと願う」 饒平名良雄さんが体験発表

最初の配属先が公園草刈班であります。私が所属する班長は、85歳にもかかわらず、とても元気な方で技能・経験豊富で、学ぶものがたくさんあります。

このように、就業現場は意外にも楽しくもあり、気を使わない雰囲気があるのも、やはり安全な現場であることが前提であることを改めて認識しました。

今、私たちシルバーが必要とするものは『教養』（今日、用がある）と『教育』（今日、行く）であると思います。

私は、18年間自治会長を務めていましたが、大きな仕事だった公民館づくりという目的を達成したので、65歳の時に卒業しました。

今後の生き方を模索していたところ、シルバー会員募集のチラシ広告を見て申し込んで会員となつて、もう1年になり現在は67歳になります。

平成29年度～31年度 シルバー人材センター全国統一安全就業スローガン

「事故防止、急ぐな、
あせるな、気を抜くな」

健康と安全で適正 心を一つに

講話

「笑顔と無事」が一番



沖縄警察署 交通対策課

警部補 吉元 弘一氏

スクリーン（パワーポイント）を使いながら吉元講師の“しまくとうば”を織り交ぜた講話は交通事故の怖さを思い知らされるものばかりで、次のように語った。

平成30年6月30日現在、県内で起きた人身事故発生件数は2100件、負傷者は2460人に上る。死亡事故は22件で、飲酒絡み1件、二輪乗車中4件、歩行者8人、高齢者10人、夜間の事故10件となっている。その他に24時間経過後の死亡4人、30日以内死亡者が26人を数える。運転者に起因する事故原因の割合は、認識の欠如73・1%、判断ミス18・8%、操作ミス8%、その他0・2%となっている。人身事故発生時間帯は、早朝の午前6時～午前10時、夕方の午後4時～午後8時に発生が多く見られる。これは、出勤・通学、帰宅時間帯で車両が多い時間帯と重なるためである。

交通事故防止の基本

- よく見る（車には死角がある）
- 前方不注視、安全不確認、動静不注視
- 自分の存在を知らせる
- よく見る（車には死角がある）
- 前方不注視、安全不確認、動静不注視
- 危険予測運転（運転中遭遇するあらゆる状況確認）
- ルールとマナーの遵守
- 事故を起こさないとの意識を持つ

県連合・安全適正就業推進大会

7月5日、浦添市てだこホールで開催された県連合主催の安全・適正就業大会には、当シルバーセンターから上原秀雄理事長以下、安全・適正就業委員公園草刈G各リーダーなど14人が参加した。大会では、事務局による安全・適正就業状況報告と熱中症DVD視聴の後、豊見城市シルバーセンター安全就業推進員 金井豊氏の事例発表、浦添警察署交通課 松野慶克氏の講演が行われた。



“西日本豪雨災害に支援を” 安全・適正就業推進大会で支援呼び掛け

当シルバーセンターでは、西日本で発生した甚大な豪雨災害を受け、被災地へ寄付する義援金を募るために、大会会場に募金箱を設置。

大会の席上で、又吉綱一理事が参加会員に支援協力を呼び掛け、2万円余りがその場で集まった。センターは理事や事務職員らに更に寄付を募り、4万1千562円を日本赤十字社に託した。



地区活動

コザ小 草刈ボランティアに13人

コザ中校地区



(写真前列右から) 豊田達雄教頭、新本美津枝班長、稻福具記さん、山田和子さん、佐久田清子さん、松江義男地区長、榮野川ハツさん、久場キクさん、(後列右から) 仲宗根正英さん、比屋根正一さん、島袋秀信さん、平良正吉さん、津霸實平さん、牛道敏行さん



コザ小学校（豊里輝代校長）で7月28日行われる「夏祭り（盆踊りなど）」を前に、草刈ボランティアが7日、コザ中校地区（松江義男地区長）と越來・宮里中校地区嘉間良班（新本美津枝班長）併せて13人が参加して実施された。

草刈りは、強い陽射しが照りつける中、中庭や校庭の生け垣周辺などを主に汗だくになりながらの作業となつた。一緒に作業を行つた豊田達雄教頭は「地域のシルバーの方々による草刈ボランティアはとてもありがたい」と感謝していた。

「事故ゼロを目指そう」と今年度3回目の連合との合同パトロールが6月22日、コザ運動公園（写真下右）と若夏公園（写真下左）で行われた。

パトロールに先立ち、ワーカープラザでのリーダー会議で、連合の前里耕一安全・適正就業パトロール指導員が、各センターにおける事故状況を報告する中で、刈払機のチップソーとナイロンコード使用の違いからくる事故について説明。



無事故記録更新中！ 連合と合同安全パトロール



当センターの上江洲勝安全推進員は「刈払機事故ゼロは今後も継続したい。暑さがますます厳しくなるので、熱中症にならないよう日頃の体調管理は大変重要」と注意喚起した。

ボウリング大会で 健康増進！

・時 8月22日(水)
 午前10時集合
 午前10時30分スタート
 コザボウリングセンター
 1200円(靴代込)
 8月12日(日)まで

コザ中校地区



平成30年6月の主な実績では、会員数574人で28人の減(▲5%)、就業実人員342人で24人の減(▲7%)、就業延人員4052人で77人の減(▲2%)、配分金約2008万円で約19万円の増(1%)、契約金額約2477万円で約19万円の増(1%)となつた。
(いずれも対前年同月比)

平成30年度第5回理事会が7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、9人(男性5人・女性4人)が承認された。その結果、7月24日現在の会員数は583人(女性239人・男性344人)となつた。尚6月退会者は7人。

第5回 理事会 2項目で昨年上回る —6月実績—

「ゆんたくまちや」情報

認知症、一緒に考えてみませんか —健康講話会開催—



「認知症について一緒に考えてみませんか」と題した講話が6月29日、ゆんたくまちやで17人が参加する中、開催された。講師は、中部徳洲会病院看護師の仲宗根房子さん(登川在)。予防に重点をおきながら、家族や隣近所など身近な事例を取り上げた話に参加者は熱心に聞き入っていた。



無事故記録



健康診断
受けよう!

平成29年4月18日
30年7月24日現

466日

就業相談日のお知らせ
毎週月・水曜日
午前10時～午後4時
シルバーワークプラザ会員研修室
お気軽にご相談ください。

就業日報は、作業が終わり次第、事務局に提出願います。
月末まで作業した人は、翌月の1日には提出するようにして下さい。
会員番号の誤記入が無いように、もう一度確認願います。

事務局だより

熱中症はこわくない! ～熱中症予防対策10か条～

熱中症は、梅雨入りの5月から残暑厳しい9月にかけて多く発生しています。高温多湿、炎天下で作業を行う時は、特に警戒しなければなりません。

また、作業内容や強度などとも深くかかわってきますので、あらゆる角度から総合的に対応する必要があり、対策として以下の10ヵ条を心得ておくとよいでしょう。

第1条 快適感、温冷感などの主観的感覚に頼らない

第2条 環境指標として、気温、湿度、風速、日射（放射）に留意する

第3条 生理指標として、体温、心拍数、体重を随時測定し、身体の暑熱負担の状態を客観的にモニターする

第4条 暑いときは作業量を減らし、休憩を十分とる

第5条 定期的に水分・塩分を補給する。のどの渇きに頼らない

第6条 急な暑さに気をつけて、徐々に暑さに慣れる

第7条 作業服は通気性、透湿性のあるものを選ぶ

第8条 体調不良の時や糖尿病、高血圧などで治療服薬中の人にはできるだけ作業を控える。やむを得ず行う場合は一人作業を避ける

第9条 睡眠不足、朝食抜き、大量飲酒など不摂生な生活をやめ、普段から運動して肥満を防止する

第10条 热中症の警戒信号（初期兆候）を知っておく

県連合シルバー人材センター安全・適正就業推進大会でのDVD（熱中症）視聴より

新入会員紹介

7月24日付で9人（女性4人・男性5人が新会員として入会しました。

（安慶田中校地区）

（コザ中校地区）

（安慶田中校地区）

「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30年8月29日（水）

午前9時～午後4時

シルバーワークプラザ会議室

参加希望者は8月27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。予めご了承下さい。

講 健 話 康

「ウイルスについて」 ～気をつけよう夏の感染症～



伊波敬
中部徳洲会病院
臨床検査技師長

夏は、厳しい暑さから食欲不振になったり、生活習慣が乱れやすく夜更かしが続いたりして、何かと体調を崩しがち。そんな私たちを狙っているのが夏風邪の発症などに見られる感染症なのです。感染症とは、ウイルスや細菌、真菌、微生物などが皮膚や粘膜などから体内に侵入して増殖し、様々な症状を起こす病気のことです。

夏の主な感染症の原因と症状

オンラインで行われた中部徳洲会病院による伊波敬臨床検査技師長の講話より

- ・**手足口病** 主な原因ウイルスはコクサッキー、エントロウイルスなど10種類以上になる。症状は、手足の水ぼうと口内炎ができる夏風邪の一種。胃腸風邪ウイルスからくる少々の下痢の症状を伴います。初日から2日に熱が出ますが、それ以後熱は出ず5日ほどで症状は回復します。
- ・**リンゴ病** 主な原因ウイルスはバルボウイルスB19。症状は咳、鼻汁、微熱など軽い風邪の症状が出ます。その後、赤い発疹がほおの辺りに出て、その後手足にまで広がります。接種で予防ができず、不明な部分が多い病気です。
- ・**ヘルパンギーナ** 主な原因ウイルスは原因ウイルスは多数あるといわれていますが、主にコクサッキーA群だと考えられています。症状は、高熱が長く続き、のどの奥に口内炎ができる特徴があります。予防接種がないので、毎年発症する子どももいて、子供によく見られる夏風邪です。
- ・**風疹** 主な原因ウイルスは風疹ウイルス。症状は、初春から夏の終わりにかけて多発。発疹が胸と顔から広がり、リンパ腺が腫れるのが特徴です。多少の熱が伴いますが、4~5日で症状はひいていき、2週間ほどで感染期間が終わります。数年ごとに流行を繰り返す「風疹」にご用心！
- ・**プール熱** 主な原因ウイルスは、アデノウイルス。症状は、正式には「咽頭結膜熱」といい、7月から9月のプールに入る時期に流行ることから通称プール熱と呼ばれています。高熱を伴い、のどと目の両方に炎症を起こします。死亡例も報告されており、重症化する可能性が大きい病気です。治った後もウイルスが咽頭や便からうつるケースが多いようです。

このウィルスによる感染症として他に、目やにが出て、結膜が充血する**流行性結膜炎**があり、感染力が強く特に夏場のプールなどで感染しやすいので気をつけることが大切です。

家庭でできる「感染症予防対策」

感染症を予防するには、毎日の心がけが肝心です。外出先から帰った時や食事前の**手洗いを習慣づける**だけでも、随分と予防に繋がります。「自分だけはキレイ」と思っている人も多いかもしませんが、大人の中にも手洗いの習慣がついていない人がたくさんいます。子どもの泥汚れとは違い、目に見えない汚れが多いので、爪の間などしっかりと丁寧に洗いましょう。濡れたままの手で、髪の毛を触らない事も大切です。また、夏休みにはアウトドアなど楽しむ機会が多くなりますが、外での食事の支度時は、念入りに手や食材を洗う、食材に十分に火を通すなど衛生管理に努めるようにしましょう。

手洗いするときの注意点

- ・食事の前、トイレに入った後、外出先から帰宅したら手を洗うように習慣づける。
- ・洗う時は手首まで洗うことが大切
- ・洗った後は清潔なタオルや布でふくように心がける

体全体の免疫力を高めておくことも予防のポイント。休養を十分にとり、栄養バランスがとれた食事を。特に粘膜の材料となる**たんぱく質**や免疫細胞を強化する**ビタミンA・C・E**、腸を元気にする**乳酸菌**や**食物繊維**などを意識して摂りたいものです。日焼けをして肌が乾燥すると免疫力の低下につながることも覚えておきましょう。もし感染症を発症したら、ほかの人に感染しないように注意することも必要となります。下痢が続く、高熱が続くなどの症状が見られた場合は、ただちに医師の診断を受けるようにしましょう。

60歳！人生これから！ シルバー人材センター 募集中!!

「この歳で働ける！仲間が出来た！孫に小遣いをあげられた！」年をとると実感も時間もユッタリと訪れます。60歳以上、沖縄市在住で健康で働く意欲のある方ならどなたでも歓迎。安全で簡単、軽易な仕事が待っています。ぜひお話を聞きに来てください。

毎日なにも
することがない！
退屈だ！

でも、
きつい仕事は
ムリ！

**1週間に2・3日
掛けたらいいのに！**



現在のシルバーでの主な仕事

- ・軽い労働
- ・家内外の掃除、片付け
- ・草刈り、植木の手入れ
- ・大工仕事、他
- ・一般
- ・電話受け付け
- ・パソコン、スマート講師
- ・宛名、賞状書き
- ・訪問介護
- ・その他いろいろ

お問い合わせ・入会相談

毎週 月曜日・水曜日 午前10時～午後4時

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 3-1-1

TEL：929-1361 FAX：929-1366

7月は県が定める「熱中症予防強化月間」でもあったが、台風が矢継ぎ早に接近し、県内の気温は平年より低く、熱中症による搬送も少なかつたようだ。一方、全国では記録的な猛暑続きで、熱中症の救急搬送も過去最多に上るそうだ。壊滅的な被害を被った西日本豪雨災害被災地では、被災者やボランティア従事者が熱中症を訴え、搬送が相次いだという。予防が大切であることは言うまでもないが、本号掲載の予防対策10カ条は最善の対策になる。

それと“加齢の三原則”も再認識しながら…。

編集
大城 東條 正躬

編集後記

8月の予定

10日(金)午前10時	新会員入会説明会
29日(水)午前9時～	刈払機取扱い作業者
24日(金)午前10時	理事会
に対する安全衛生教育	