シルバー人材センター
シンボルマーク

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
4月末現在の会員数417人
（男性282人・女性135人）

令和7年度総会（5月27日）

令和８年度 定時総会開催 案内

令和8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。浜比嘉理事長は会員の委任状の提出を呼び掛けている。

・開催日　令和八年五月二十八日（木）
・時　間　午前10時
・場　所　シルバーワークプラザ２F大会議室

令和8年度定時総会議決事項の代理人による議決権行使（委任状）について

会員の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。
さて、上記日程により令和8年度定時総会を開催いたしますので案内申し上げます。
つきましては、本通知書と併せて「定時総会議案書」を送付いたしましたので、議案書に添付している代理人選任届（委任状）に必要事項を記入のうえ、令和８年５月２７日（水）までに、事務局へ提出していただきますようお願い申し上げます。
今年度も「沖縄市シルバー人材センターワークプラザ大会議室」が会場となります。収容人員50名程度の小規模会場となります。予め、ご容赦いただきますようお願い申し上げます。

※　郵送方法もございます。
　また返信用の封筒を同封してありますので、必ず「委任状」にご記入捺印の上、郵送にて返信くださるようお願い申し上げます。

安全パトロール

「諸見里公園」草刈就業グループ

新年度を迎えて最初となる連合との合同安全パトロールを4月17日、草刈グループが就業する諸見里公園で行われた。連合の我那覇指導員は「昨年度は県内シルバー人材センターでの重篤事故が少なく無事に終えることができた。今年も例年以上の猛暑、異常気象が予測されますので、外での作業は体力を消耗するので、無理をせず、まずは、しっかり食べて、十分な睡眠をとる。という基本の体調管理を心掛けてもらいたい」との話しがあった。浜比嘉理事長は「安全な就業のためには、何よりも健康第一です。体調が万全であってこそ、周囲への注意が行き届きます。『自分の体は、自分で守る』という意識をもって、今年一年安全第一で取り組んでほしいと激励した。

左から副理事長・理事長、草刈グループの皆さんと連合我那覇指導員

「暑熱順化」で体慣らす

暑熱順化とは体が暑さになれることです。暑熱順化の基本は、本格的に暑くなる2週間ほど前から、涼しい時間帯に1日30分程度の軽い運動や入浴で意識的に汗をかき、数日～2週間継続して体を暑さに慣らすことです。屋外活動の前には水分・塩分補給と休息を組み合わせ、無理をせずに徐々に負荷を上げていきます。

暑熱順化の基本ポイント

- 暑くなる「前」から始める。（目安　4月～5月頃）
- 効果が出るまでに数日～2週間ほどかかる
- 強い運動より「軽く汗ばむ程度」を毎日続ける事が重要

無理なくできる暑熱順化の実践（シニア向け）

- ウォーキング等の汗をかく運動（1日15分～30分、週3～5回）
- 入浴（湯船に浸かる・2回に1回。38～40℃で10～15分）
- 軽い筋トレ・ストレッチで発汗
- 日中に外出する（外気にふれる）機会を意志的に増やす
- 辛い食べ物で汗をかくのもあり

共通して大切なのは、「汗をかくこと」「水分・塩分補給を忘れないこと」「無理をしないこと」です。とくに高齢者は、定期的な水分補給が大切です。

5月からの熱中症予防

会費未納の皆様へ

令和8年度年会費が未納の方は、至急会費の納付をお願いします。

第1回理事会

7年度事業・決算報告承認

～ 5月28日総会で決議 ～

第2回理事会が4月21日、シルバーワークプラザ会議室で開催された。

報告第1号「第1回理事及び監事候補者選考委員会報告」がなされ、

議案第1号「正会員の承認」については、5人（女性2人・男性3人）が承認され、承認後の会員数は４１７人（女性１３５人・男性２８２人）となった。3月の退会者は75人。（会費未納57名・病気(本人)4名・加齢2名・家庭事情1名・その他で就職5名・転居2名・その他4名）

議案第2号「令和7年度事業報告」

議案第3号「令和7年度収支決算報告及び監査報告」

議案第4号「役員候補者の選任」

議案第5号「公益社団法人沖縄市シルバー人材センター定時総会の開催」

議案第2号、3号、4号については5月28日開催の定時総会で決議されます。

令和7年3月実績では、会員数４１２人で51人の減、就業実人員２４９人で39人の減、就業延人員２３３０人で８１７人の減、配分金約１２５４８７４万で約4百52万円の減、契約金額１７，１２４，７００円で約３百９６万の減となった。

（対前年同月比）

令和８年度 第１回 就業審査委員会開催

就業審査委員会が4月21日、シルバーワークプラザ執務室で開催され委員への委嘱状交付の後、議題としてローテーション就業について審議を行い「沖縄市シルバー人材センター 就業基準に関する要綱」に基づき、左記の通りにすることで確認された。

＊長期就業ローテーション就業について

就業基準に関する要綱第3条の規程に基づき、各就業現場においての長期就業の精査、会員配置状況、また現場リーダー等から聴き取りを行い実施するが、発注者の意向なども加味し、就業現場において支障が出ないよう調整する。

＊ローテーション対象とする期間について

基本的には1年だが、前回同様今回は4年以上とする。ローテーション対象人数の３分の1以上となる就業現場、適正就業人数に満たない現場での対象者は、期間満了通知後、リーダーと調整する。

＊通知を受けた就業相談について

期間満了通知を受けた会員は平日毎日開催の就業相談に来てもらい状 況や希望など考慮し、また必要があれば現場リーダー等から聴き取りを行い就業場所の変更等を行う。

＊満了通知を受けた会員は随時就業相談を受付ていますので事務局までお越しください

シルバー人材センター事業と安全就業の必要性

1. シルバー人材センター事業は「高年齢者の雇用の安定法等の関する法律」第38条に規程され、その中心は、就業を希望する定年退職者等の高年齢者のために、臨時的かつ短期的な就業またはその他の軽易な業務に就業する機会を確保し、組織的に提供すること。

2. 会員がもし就業中あるいはその途上で傷害を受けたり、ましてや命を落としたり、あるいは他の誰かも傷つけたり、物品を損壊することがあれば、本人や家族を不幸に陥れるだけでなく、就業の機会を提供したセンターとしても社会的責任を問われる。

3. センター業務の遂行にあたっては、損害事故や損害賠償事故が発生しないよう、役職員はもとより全会員が一丸となって、健康管理や事故防止対策による安全就業の確保と法令順守の徹底に努め、無事故、無災害での安全・安心な就業を実現することが重要。

5月の予定

- 15日　連合安全・適正就業委員会
- 26日　第２回理事会
- 28日　定時総会　第３回理事会

募　集

会員皆様からの「ゆんたく」への投稿をお待ちしています。

随筆、俳句、現場写真などゆんたくニュース(広報誌)への投稿を募集しています。

自分でできる　7つのこと

（ 厚生労働省のパンフレットより ）

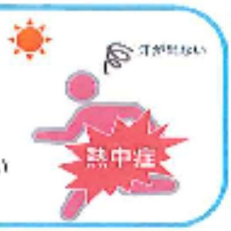
1 熱中症を正しく知ろう

- 体内に身体に熱がこもって、体温が上がって、熱中症になる

熱中症になる要因は、

- 「蒸し暑さ」
- 「暑さに慣れていない」
- 「水分・塩分の不足」
- 「長時間連続作業」

} 対策として、以下の❷～❼を適切に講じてください



2 応急手当と水道水散布法

- Ⅰ度（軽度）意識ははっきりしているが、めまい・立ちくらみ等の症状
  →冷所に移動して安静にし、身体を冷やし、水分と塩分を補給（1人にしない）
- Ⅱ度（中等度）頭痛や吐き気、だるい等の症状
  →医療機関を受診（状況のよくわかる人が医療機関に同行）
- Ⅲ度（重症）意識障害、けいれん発作、高体温等の症状
  →救急車を要請
  救急車が到着するまで、作業着を脱がせ、水をかけて身体を冷却

3 暑さ指数の活用

- 暑さ指数：総合的に蒸し暑さを表すもの

暑さ指数を活用するための４つのステップ
①暑さ指数の測定
②着用している作業着などを考慮して測定値を補正
③危険度を確認して対策
④作業者への周知

4 暑熱順化

- 暑熱順化：夏の暑さに身体を慣らすこと
  入職したての人、長期休暇あけの人は、要注意
  - 暑さに体が慣れても数日間職場を離れると効果は消滅
  - 運動や入浴などで汗をかいて暑熱順化することもできる

5 水分塩分同時補給

- 水分と塩分は同時に補給
  のどが渇いたと思ったときには、すでに脱水状態が始まっていることがある

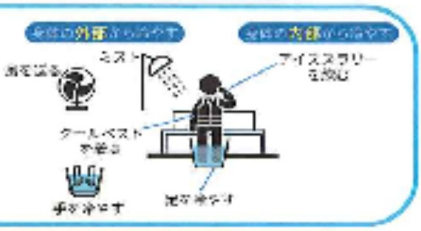
  のどが渇く前に、仕事の合間に、こまめに水分を補給することが大切

脱水症セルフチェック

6 プレクーリング

- あらかじめ体温を下げておき、作業中に体温が上がるのを緩やかにする

  プレクーリングの方法は以下の2つ
  - 身体の外部から冷やす方法
  - 内部から冷やす方法



7 健康管理

- 管理者：
  現場パトロールを行い、作業員に声をかけ、健康状態を確認

- 作業者：
  単独作業を避け、声をかけ合う

  こまめに水分・塩分を補給

参考リンク先

学ぼう！備えよう！職場の仲間を守ろう！
職場における熱中症予防情報
https://neccyusho.mhlw.go.jp/