

シルバー人材センター



シンボルマーク

会 員  
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770人  
( 男性442人・女性328人 )



県総合運動公園 = 5月3日撮影

## 定時総会 ( 6月総会 ) の開催

平成25年度の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。

会員の皆様は必ずご出席ください。

- ・ 開催日 平成25年6月21日 ( 金 )
- ・ 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

**共働** 一緒になって働き

**自立** 自分たちの力で育てる

**共助** お互いに助け合う

第2回  
理事会

24年度事業・決算報告承認  
6月21日総会で決議

第2回理事会が5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、6人(女性2人・男性4人)が承認され、その結果5月24日現在の会員数は770人(女性328人・男性442人)となった。

議案第2号「平成25年度定時総会の開催」、議案第3号「平成24年度事業報告」、議案第4号「平成24年度収支決算報告及び監査報告」については原案通り承認された。

議案3号、4号については6月21日開催の定時総会で決議されます。

議案第5号「安全・適正就業推進強化月間実施要綱」では、24年度事故件数が11件発生したことから、安全・適正就業の徹底強化が必要と、就業前ミーティングの充実・強化、安全パトロールの実施強化、刈払機・機械器具及び安全保護具等の点検整備の実施強化等を盛り込んだ内容で、「安全・適正就業推進大会」の7月17日開催を含め承認された。

平成25年4月実績では、会員数764人で83人の減(10%)、就業延人員4231人(3%)、配分金約1875万円(4%)、契約金額約2621万円(5%)となった。最後に当面の日程が確認された。

「ゆんたくまちや」情報

6月のイベント

押し花 アクセサリー作り

UV樹脂の中に押し花を入れてネックレスを作る)

- ・講師 高嶺邦子
- ・日時 6月13日(木) 午後1時
- ・会費 1200円
- ・定員 10人「ゆんたくまちや」迄

高嶺邦子押し花レカンフラワー展

- ・日時 6月7日(金)
- 6月19日(水)

喜瀬守章墨絵展示会

- ・日時 6月5日(水)
- 6月20日(木)

営業日、閉店日・営業時間が変わります

\* 営業日 月曜日～金曜日

\* 閉店日 土、日及び祝祭日

年末年始12月29日～1月3日

\* 営業時間 午前10時～午後4時

\* 変更開始 平成25年5月1日

わったく同好会

グラウンドゴルフで親睦図る

パソコン同好会



パソコン同好会(大城光子会長)は3月30日、ユイオンホテル南城で親睦グラウンドゴルフ大会を開催した。参加した14人は豪華なホテルランチを挟んで楽しい一日を過ごしました。

パソコン同好会便り

同好会では、仲村春一さんの指導のもと、《ムービーメーカー》による写真や動画の様々な編集方法や、実用向きのデータ作成、裏技などの実技指導を行うことになりました。会員の皆さん、お楽しみに・・・。新たに入会を希望する方歓迎します。

お問合わせ 090・6864・2172

会長 大城光子

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	6,000円	初心者向き
	金曜日	13時～15時		基本操作
			19時～21時	文書作成・インターネット
ワード中級	水曜日	13時～15時	7,200円	表やイラストを挿入した本格的な文書作成
		19時～21時		
	金曜日	10時～12時		ハガキ作成
エクセル基礎	火曜日	13時～15時	7,200円	基本・表計算等
総合クラス	土曜日	10時～12時	8,400円	ワード・エクセルを中心に希望者(PC持ち込み可)
デジカメⅡ	木曜日	10時～12時	8,400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
デジカメ&応用	木曜日	13時～15時	8,400円	デジカメからの画像取り込み
	火曜日	19時～21時		インターネットワードの応用



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・・・2,100円
- ・エクセル・・・・・・・・・・1,260円
- ・デジカメ・・・・・・・・・・980円
- \* 材料費
- ・用紙、印刷代として・・・300円～500円

定員・・・各講座17名  
(先着順×切り)  
申込・・・6月10・11日  
地域、年齢は問いません。  
沖縄市以外の方も大歓迎  
(駐車場完備)

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

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。

このコーナーは会員の広場「でいづ」として、  
会員の投稿、作品を掲載いたします。

**応募要項**

琉歌・川柳・俳句・詩・短歌・コラム・体験談・  
漫画・私の武勇伝・面白い話・怖い話等お待ち  
しています。

作・新田宗明(美里中校地区)  
「パソコンで作製しました」



幸地賢忠(琉球音楽の祖・湛水親方)と仲島のジュリ

会員の広場  
でいづ



地区活動

美東・東中校地区

比嘉トシさんが優勝 男子は恒吉正明さん  
グラウンドゴルフ大会に26人参加

美東・東中校地区(玉城テル子地区長)は5月19日、黒潮公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。当日は朝からの強い雨でグラウンドコンディションは最悪の状態。予定時間を1時間遅らせてのスタートとなった。ボールは水溜りで急ブレーキ、プレーヤーも泥だらけの熱闘となった。玉城地区長は「スタート時点では雨のため開催が危ぶまれたが、晴れ間が出て決行。終了後は弁当を広げて楽しい時間を過ごした。仲間との絆がさらに深まり大成功でした」と話していた。



上位入賞者

	女子	男子
優勝	比嘉 トシ	恒吉 正明
準優勝	安村 良子	島袋 政夫
3位	金城 トヨ	宮城 幸男
ラッキー7賞	-	根間 平任
当日賞(19位)	石原 和子	-
ブービー賞	-	稲福 忠
ホールインワン賞	-	宮城 幸男

山内中校地区

比嘉榮徳さん2度のホールインワンで優勝  
女子は宮城末子さん

山内中校地区(比嘉榮徳地区長)は5月18日、沖縄市コザ運動公園でグラウンドゴルフ大会を開催した。参加者14人は、梅雨の晴れ間緑に囲まれた公園で心地良い汗を流した。参加賞に又吉綱一会員の自信作、ナーベアラが配られた。  
「池宮隆」



上位入賞者

	女子	男子
優勝	宮城 末子	比嘉 榮徳
準優勝	目取真光子	新里 秀徳
3位	与儀 トヨ	簗島 芳仁
ラッキー7賞	-	當眞 嗣吉
ブービー賞	-	池宮 隆 喜如嘉朝榮
ホールインワン賞	-	比嘉 榮徳(2回) 石原 義和 金良 武夫



女子の部で優勝した  
宮城末子さん

地区活動

「ゴールデンウィーク」前に校内すっきり！

コザ小学校恒例の草刈ボランティア

コザ中校地区

永年続いているコザ小学校（平田光秀校長）の草刈ボランティア活動が4月27日、コザ中校地区（松江義男地区長）と越来・宮里中校地区（浜比嘉宗明地区長）合同で9人が参加して行われた。昨年までは夏休み前に実施していたが、学校側の希望で今年はゴールデンウィーク前に行った。「今回は予定の人数に達せず、刈り残った部分が出てしまったのが心残り」とは参加者全員の声。



（写真前列右から）新本美津枝嘉間良班長、與那覇正榮さん、久場キクセンター2班々長、佐久田清子さん、マツダウエチビクトリアさん、（後列右から）仲宗根正英さん、松田キヨ子胡屋3班々長、松江義男コザ地区長、森竹邦良センター1班々長、屋宜盛敏教頭。  
「毎年校内をきれいにして頂き大変有難い」と平田光秀校長（後列左端）は話していた。

越来・宮里中校地区

第一印象は“見た目”

駐車場整理業務講習会

マナー向上を目指し過去最高の45人が受講

管理群班（嘉川宗義班長）は5月22、23日の両日、シルバークラブプラザ大会議室で駐車場整理業務でのサービスとマナーの向上を目指し、今年度第1回講習会を開催した。講師は東洋ワークセキュリティ株式会社の池原政光氏。過去最高の45人が受講、接遇マナーや案内時の態度言葉遣い等の講義に熱心に耳を傾けていた。



池原政光 講師

特に服装（身だしなみ）編では、出会って数秒のうちに決まると言われる第1印象は“見た目”すなわち「服装」や「身だしなみ」。これが決まると、言葉遣いや行動も変わるといいます。明日からの就業に生かしたい。

コザ中校地区 ボウリング大会  
開催のお知らせ

コザ中校地区恒例のボウリング大会を開催します。  
お誘い合わせの上、多数の参加をお待ちしています。

\*日 時 6月19日（水）  
午前10時スタート

\*場 所 コザボウリングセンター

\*会 費 1000円（ゲーム代等）

\*申込み 6月12日まで各班長へ

# 就業現場めぐり

「沖縄こどもの国」  
駐車場・中央公園就業グループ

「沖縄こどもの国」の駐車場班(平秀雄リーダー) 3人は土日・祝祭日の就業、中央公園草刈清掃班(徳盛猛リーダー) 2人は、火曜日以外の就業。祝祭日で混雑が予想されるときは合同で駐車場整理業務を行う。



ゴールデンウィーク初日の3日、合同でお客様を案内する(写真右から)我謝宗廣、徳盛猛リーダー、平秀雄リーダー、磯野光隆、小橋川啓



駐車場と隣接する中央公園での就業は、草刈・清掃・見廻りと多岐にわたる。「頂上の展望台は強風のときは要注意ですので一声掛けてあげます」と徳盛リーダーは話していた。

「家族連れで来園されて最初に接するのは私たち。『楽しい思い出をいっぱい作ってくださいね』の気持ちで案内しています」と平リーダーは笑顔で話してくれました。

「沖繩市SCスローガン」  
「ひやりとした あの体験を 今活かせ」

清掃作業中転倒  
今年度1件目！

「今年度こそ事故ゼロ」を目指してスタートした25年度、残念ながら1件目の事故が発生した。改めて再発防止を徹底したい。  
\* 事故内容 ハウスクリーニンググループ会員による屋内清掃作業中の転倒事故  
\* 発生日時 平成25年5月9日午後5時30分頃  
\* 発生場所 沖縄市宮里の民家  
\* 事故状況 バケツの水を入れ替えようとバケツを右手に持ち、室内を移動中転倒し右手を床(板張りで平坦)にぶつけてしまった。同じ場所で作業していた会員が物音に気付きうつ伏せで倒れている仲間に「大丈夫？」と声を掛けたが、本人も「大丈夫」と返事したものの痛みと腫れの症状が出たため病院で診察を受けたところ、右手首骨折(右橈骨遠位端骨折、右尺骨茎状突起骨折)の為手術、12週間の安静加療が必要との診断が出された。  
\* 安全対策 作業足場の安全確認と日頃の下肢筋力の強化。

「安全は一声かけるゆとりから」  
「全国统一スローガン」

# 健康講話

## 「減塩」「カリウム摂取」「肥満解消」で予防

### 高血圧症の症状

- ・収縮期血圧 140 mmHg 以上、または、拡張期血圧 90 mmHg 以上を高血圧症というが、
- ・ほとんどの場合は、自覚症状がなく、頭痛や肩こり、めまいが起こることもある。
- ・高血圧が続くと、全身の血管の動脈硬化が進み、様々な障害が出てくる。
- ・突然、脳卒中や心臓発作を起こすこともあるため、『サイレントキラー』とも呼ばれている。



安次富真美 中部徳洲会病院管理栄養士

「高血圧症」とは、血管に強い圧力がかかり過ぎていることです。心臓が収縮して血液を押し出した瞬間は、血管にいちばん強くかかります。それが収縮期血圧（最高血圧）といわれます。そして、収縮した後に心臓が広がる（拡張する）ときには、圧力がいちばん低くなります。これが拡張期血圧（最低血圧）です。収縮期血圧と拡張期血圧のどちらが高くても、高血圧といえます。

### 原因は・・・

・高血圧の9割は、原因が明らかではない。

遺伝的要因

環境要因

- ・塩分の取り過ぎ
- ・過度のアルコール
- ・喫煙
- ・ストレス
- ・肥満・運動不足



### 高血圧症予防のポイント

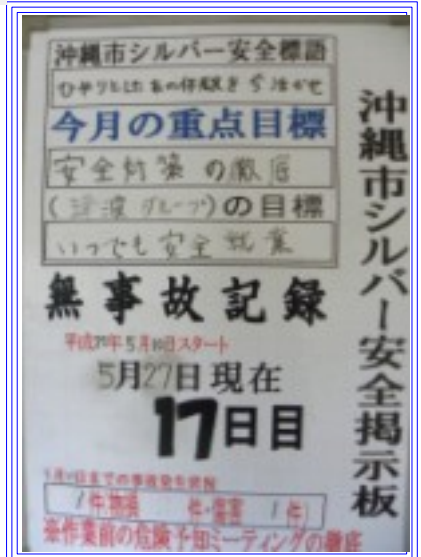
- 1 **一日の塩分は男性10g未満、女性8g未満に。**  
しおから、漬物、干し物、加工食品、ラーメンは塩分が多い。
- 2 **カリウムを十分にとる。**  
カリウムは食塩の成分であるナトリウムを体外へ排出する野菜やフルーツはカリウムの宝庫、毎食食べよう。
- 3 **アルコールの適量の範囲内で。**  
ビールは中ビン1本、ウイスキーダブル1杯、日本酒1合迄
- 4 **適正エネルギー量で肥満解消**  
あなたのBMI（ボディ・マス・インデックス）は  
BMI = 体重 [ ] Kg ÷ 身長 [ ] m ÷ 身長 [ ] m  
判定 低体重18.5未満 標準体重18.5~25未満 肥満25以上
- 5 **適度な運動**  
ウォーキングや軽いジョギング、水泳などの有酸素運動を息が軽くはずむ程度で、一週間に1回まとめて長い時間行うよりも、1日30~40分程度毎日実施するのが効果的。

平成25年4月10日、徳洲会病院内で行われた安次富真美講話より

- ・開催日 平成25年6月26日（水）  
午前9時〜午後4時
- ・場所 シルバーワークショップラザ  
大会議室
- ・参加希望者は6月24日（月）  
までに事務局へお申し込みください。

「技術・技能及び安全面の向上を目指す」

「刈払機取扱作業員に対する安全衛生教育」のお知らせ



# 事務局だより

## 〈センターの主な就業内容〉

植木の手入れ、除草、草刈、施設管理業務、大工、左官、ペンキ塗り、福祉・家事援助、電話受付、宛名書き、賞状書きなどいろいろな軽作業をしています。

## 会員募集

〈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。

## 〈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

## 〈ボランティア〉

・地域の方々に  
大変喜ばれて  
います。



三線同好会のメンバーは19人、毎週水曜日に沖縄民謡などのお稽古に励んでいます。あなたも一緒に三線を楽しみませんか。

## 新入会員紹介

5月は6人(女性2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。

- |       |            |
|-------|------------|
| 仲田 繁子 | (美里中校地区)   |
| 平田 嗣昌 | (美里中校地区)   |
| 島田 時夫 | (美里中校地区)   |
| 濱口 廣幸 | (美里中校地区)   |
| 新川 秀友 | (安慶田中校地区)  |
| 照屋 恵子 | (美東・東中校地区) |

## 就業中のケガ、健保適用へ

### 改正健康保険法成立

改正健康保険法が5月24日の参院本会議で可決成立した。

現行法では、シルバー会員が就業中ケガしたのに、健康保険も労災保険も適用されずに制度の「谷間」に陥り、多額の医療費が自己負担となっていた。

今回の法案成立により、健康保険での適用を可能にし、会員の不利益が回避されることになった。適用は今年10月から。いずれにしても、健保適用が可能となったとは言え、安全就業を常に心がけて保険のお世話にならない事が肝心。

## 6月の予定

- 10日(月) 午前10時  
新会員入会説明会
- 18日(火) 午前10時  
理事会
- 21日(金) 午後2時  
定時総会
- 26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

## 編集後記

子どもや女性に対する「声かけ」「つきまとい」など、不安を与える「脅威事犯」は、平日の登下校時間帯に多発していると言っている。(4月25日付け沖縄タイムス) 発生は午前7時～8時、午後3時～5時に集中し、住宅街や商店・飲食街で起きている。まさに当センター各地区が行っている下校時安全パトロールの時間帯。一人でも多くの会員の参加協力で、子どもたちの被害を未然に防ぎたいもの。

## 編集

諸喜田信敏

東條 正躬

田中 穰

## 写真協力

仲村 睦秀

恒吉 正明