

シルバー人材センター



シンボルのマーク

# 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

6月末現在の会員数695人  
(男性409人・女性286人)



名嘉元甚勝  
沖縄県シルバー  
人材センター  
連合会長



小浜守勝  
沖縄市議会  
議長



桑江朝千夫  
沖縄市長



嘉陽榮憲  
理事長

## 新理事長に桑江良哲氏 平成26年度定時総会開催

公益社団法人沖縄市シルバー人材センターの平成26年度定時総会が6月17日、沖縄市農民研修センターで開催され、25年度の事業・収支決算報告、役員を選任などが審議されそれぞれ承認された。席上、11期22年にわたって理事長職にあった嘉陽榮憲氏が退任を表明。この後新理事による理事会が開かれ、新理事長に桑江良哲氏、副理事長に島袋哲行氏が互選され、当センターの舵をとる。

総会には桑江朝千夫沖縄市長、小浜守勝沖縄市議会議長、名嘉元甚勝県シルバー人材センター連合会長が来賓として出席。

桑江市長は「シルバー人材センターの皆様が豊富な経験を活かし、活力ある地域づくりに貢献して頂いていることに感謝申し上げます。引き続き幅広い事業を展開、活力溢れる市づくりに奮闘してもらいたい」と述べた。



桑江新理事長

総会冒頭、挨拶に立った嘉陽理事長は「永年にわたり理事長職を勤めさせてもらいましたが、公益社団法人への移行を済ませたこともあり、今限りで退任したい」と退任表明。

この日の総会で新しく選任された13人の理事による互選で嘉陽氏に代わる新理事長に桑江氏が選ばれ、同氏は「会員・役員・職員が三位一体となって共に努力する事業運営、さらに地域社会に貢献できるセンター、地域から信頼され愛されるシルバーを目指して取り組んでいきたい」と抱負を述べた。



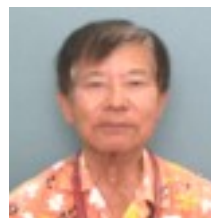
理事(留任)  
磯間 泰夫  
(美里)



理事(留任)  
識名 章  
(越来・宮里)



常務理事  
徳永 軍一  
(越来・宮里)



副理事長  
島袋 哲行  
(コザ)



理事長  
桑江 良哲  
(美東・東)



理事(新任)  
東條 正躬  
(美東・東)



理事(留任)  
崎濱 和秀  
(特別会員)



理事(留任)  
諸喜田 信敏  
(美里)



理事(留任)  
平良 朝子  
(美東・東)



理事(留任)  
仲宗根 正英  
(コザ)



監事(新任)  
島田 正雄  
(美里)



監事(留任)  
比嘉 伸雄  
(コザ)



理事(新任)  
上原 秀雄  
(特別会員)



理事(新任)  
石原 優子  
(特別会員)



理事(新任)  
金城 健一  
(コザ)

【平成26年度新役員】紹介

役 職  
氏 名  
中校 地区



懇親会



総会事項

- 議 事
  - 議案第1号 平成25年度事業報告について
  - 議案第2号 平成25年度収支決算報告及び監査報告
  - 役員の選任について
  - 理事長に対する権限委任
- 報 告
  - 報告第1号 平成26年度事業計画及び収支予算について

第4回  
理事会

常務理事に徳永軍一氏を選任  
専門委員会もスタート

第4回理事会が6月24日、シルバーワーク  
プラザ会議室で開催された。

「去る6月17日開催の定時総会で選任された  
私たちが役員の大変重い。会員、役員、  
職員が心を一つにして事業運営に取組み、地  
域社会に貢献できるセンターづくりを目指し  
たい。協力を宜しくお願いしたい」との桑江  
新理事長の挨拶があった。

議案第1号「正会員の入会」については、  
5人(女性1人・男性4人)が承認され、そ  
の結果6月24日現在の会員数は695人(女  
性286人・男性409人)となった。尚、  
5月の退会者は5人。

議案第2号「常務理事の選定」では、今後  
会員数と就業機会の拡大を図る為の組織強化  
が必要との観点から、昨年6月以降空席になっ  
ていた常務理事の設置を決め、互選の結果徳  
永軍一氏の起用が決まった。

平成26年5月実績では、会員数690人で  
74人の減(10%)、就業実人員427人で  
21人の減(5%)、就業延人員4216人  
で104人の減(3%)、配分金約191  
6万円と契約金額約2707万円はほぼ昨年  
と同額となった。

この後、専門委員会のメンバーが示され、  
委員長、副委員長が決定した。

新顔ぶれの専門委

総務委員会

役職名	氏名
委員長	諸喜田信敏
副委員長	崎浜和秀
委員	平良朝子
委員	仲宗根正英
委員	上原秀雄

安全・適正就業委員会

役職名	氏名
委員	金城健一
委員	石原優子
委員	儀間泰夫
委員	東條正躬
委員	檜原教宏



新役員による初の理事会

安全・適正就業員

役職名	氏名
委員	檜原教宏

入会・就業相談員

役職名	氏名
委員	島袋哲行
委員	金城健一
委員	平良朝子

会員の広場

でいいじ

優しい気持ち

足が痛い、腰がだるい、目の調子が悪  
い。最近私は加齢病に悩まされている。  
そしてそんな時、思い出すのが13年前に  
他界した母のことだ。

今になって私は反省しきりだ。あのと  
き母に優しい言葉をかけておけばよかつ  
た。「どこが痛い」と一言かけて、優し  
くさすつてあげれば母は、もっと喜ん  
だはず。

その境遇になって初めて人の気持ち  
が分かる世間の教えだ。まさしくその通  
り。母は生前口癖のように言っていた。  
「あんたたちを生んでよかった。自分は  
幸せ者だ」と。でももっと優しく接して  
いたら、もっと幸せを感じてもらって  
いたかもしれない、と思うのだ。

お母さんごめんね。そして、そう思っ  
てくれてお母さん、ありがとう。

仲宗根朝子(美東・東中校地区)

この記事は、5月18日付けの琉球新報に投稿さ  
れたものです。本人の了解の上掲載しました。



地区活動

美東・東中校地区

「男の料理教室」に8人が挑戦  
ヘルシーな料理作り学ぶ

成人病予防を目的とした勉強会を6月18日、福祉文化プラザで開催した。今回は「男の料理教室」がテーマで地区会員8人が参加、日ごろの腕前(?)を發揮した。この催しは沖縄市の市民健康課が材料費等を支援し、医療費削減と成人病予防の為の食生活を改善するのが狙い。



「塩分と脂肪分を減らす、ヘルシーな献立を立てる時のコツは? 副菜として、野菜、海藻、きのこ類を毎食、肉・魚・卵・大豆製品を毎食一皿程度種類をかえて栄養バランス良く、汁は1日1回まで」とポイントを話す講師の地域食生活推進員の小底君子さん。



慣れない手つきで包丁さばき。「やってみれば結構楽しいですよ。今度家でも挑戦してみます」とは参加者の感想。

この日のメニューは“マグロの唐揚げ風”“ゴーヤの白和え”“かぼちゃの煮物”“フルーツヨーグルト”でご飯を加えて560Kcalでした。



7月20日に  
親睦ボウリング大会開催

美東・東中校地区は、親睦ボウリング大会を開催します。心地よい汗を流して暑い夏を元気に過ごしましょう。



- ・日時 7月20日(日) 午前9時30分スタート
- ・場所 ドラゴンボウル
- ・会費 1800円(昼食代含む)
- ・申込は7月15日(火)まで各班長へ

入賞者

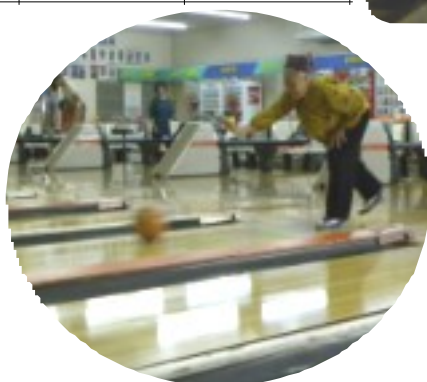
	女子	男子
優勝	山本 和子	松江 義男
準優勝	仲宗根京子	西平 仁
敢闘賞	宮平 清子	



敢闘賞に83歳宮平清子さん  
健康増進ボウリング大会

コザ中校地区

コザ中校地区(西平仁地区長)は6月11日、健康増進を図ろうとコザボウリングセンターで大会を開催した。参加者が8人で盛り上がり、少々欠けたものの、83歳の宮平清子さんが大ハッスル、熱い声援を受けた。



敢闘賞獲得の宮平清子さんの力強い一投に元気をいただきました

### 沖銀CS表彰に漢那憲政さん センターから4期連続

平成24年度からスタートした沖縄銀行のCS（お客様サービス）活動の貢献者表彰制度で、諸見支店駐車場で就業している漢那憲政さん（コザ中校地区）が県内30拠点90人の中から選ばれた。表彰式は6月20日、同支店内で行われ、比嘉透諸見支店長から表彰状が授与された。この制度発足以来、西村弘さん、川満三喜男さん、仲宗根由明さんに続いて4期連続の受賞となった。



漢那さんは、同駐車場の前で故障のため途方に暮れていた女性の車を現役時代の知識を活かし適切なアドバイスをを行った。その女性  
は同銀行の赤道支店のお客様で謝意を伝えた  
ことからこの善意が明るみになった。  
漢那さんは「困ったときはお互いさま。前職の経験が活かされ良かった」と話していた。

### 7月は“安全・適正就業強化月間”

18日の推進大会に参加を！

7月1日～31日は、シルバー人材センターの「安全・適正就業強化月間」。期間中の18日、市農民研修センターで推進大会を開催する。  
25年度は7件の事故が発生。  
今月間を機に事故撲滅を目指そう。

- ・日 時 平成26年7月18日（金）  
午後1時30分
- ・場 所 沖縄市農民研修センター



### 連合との合同パトロールで安全指導

県シルバー人材センター連合との合同パトロールが6月20日、上地未整備公園等3か所で行われた。連合の備瀬知高安全・適正就業パトロール指導員から過去の事故事例等を交え、安全に対する基本姿勢などについて説明が行われた。

### パソコンの楽しさ体験 無料講習会に25人参加



一般成人及びシニアの方を対象とした「初心者向きパソコンの無料講習会」が開催された。月曜日クラス（6月2、9日）火曜日クラス（6月3、10日）に合わせて25人が参加した。「パソコンとは」から、マウスの動かし方、画像の取り入れ、キーボードの練習の他インターネットの楽しさを学んだ。講師は、パソコン教室の名護文子さんと國吉とみ子さんの他4人のスタッフが参加者の隣で丁寧な指導を行った。



基礎的な講習の後、講師とスタッフは一人ひとりに解り易く説明、参加者には大好評だった。

# 就業現場めぐり

## 「中城湾港新港地区」 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8人。地区内の草刈は毎週月曜日を含め月6日、トイレ清掃が週3日行われている。

午前8時の就業前ミーティングは、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と連絡することを強調する。

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、「海の日」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)佐和田マサ子さん、新垣秀子さん、小浜信子さん、(後列右から)亀谷長徳さん、宮里孝明さん、島袋政夫さん、義元得一さん、金城武夫リーダー。「事故防止と熱中症予防には仲間との連携プレーが重要、お互いに注意し合っています」とリーダーは話していた。



「おきなわマラソン」開催前日、コースになっている同地区内の清掃ボランティアには9人が参加、大会を側面から支援した



昨年の「海の日ボランティア」には8人が地元企業らとともに参加、ちゅら海を甦らせた

「全国統一スローガン」

「見逃すな ヒヤリで済んだ あの経験」

「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26年7月30日(水)

午前9時～午後4時

・場所 シルバーワークショッププラザ大会議室

・参加希望者は7月28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。予めご了承ください。

### 大工さん募集中

センターでは、大工の就業希望者を募集しています。(見習い可)

詳細は

センター事務局 森竹邦良迄



「沖繩市SCスローガン」

「ひやりとした あの体験を 今活かせ」

### メタボの診断基準

- ・ウエスト周囲系 男性 85cm以上  
女性 90cm以上
- ・血圧 (最高血圧) 130 mmHg以上  
又は(最低血圧) 85 mmHg以上
- ・血清脂質(中性脂肪) 150 mg/dl以上  
又は(HDL) 40mg/dl未満
- ・血糖 (空腹時血糖) 110mg/dl以上



島袋成子 徳州会  
病院栄養管理室  
栄養士

### 1日に必要なエネルギーの目安

- ・標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22
- ・標準体重 × 25 ~ 30 Kcal
- 例えば 身長170cmの場合  
標準体重 = 1.7 × 1.7 × 22 = 63kg  
1日に必要なエネルギー  
= 63 × 25 ~ 30 = **1,575 ~ 1890 Kcal**

### 生活習慣をチェック

当てはまる項目が多いほどメタボになり易い

- 20歳の時から体重が10kg以上増加している
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない
- 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない。
- 同世代の同姓と比較して歩く速度が遅い
- この1年間で体重増減が±3kg以上あった
- 早食い、ドカ食い、ながら食が多い
- 就寝前2時間以内に夕食をすることが週3日以上ある
- 夜食や間食が多い
- 夜食を抜くことが多い
- ほぼ毎日アルコールを飲む
- タバコを習慣的に吸っている

あなたの体重は標準値以内ですか。  
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(内臓に脂肪が蓄積するタイプの肥満)に加え、高血糖、高血圧、脂質異常が複数みられる状態をいう。放っておくと、糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病に発展しやすく、脳卒中や虚血性心疾患などを発症する危険性が高まります。

## 健康講話

よく噛んでゆっくり食べる  
食事と運動でメタボ予防

### メタボは予防できる？

#### 食生活の改善

- ・1日に3回規則正しく食べる
- ・栄養バランスのよい食事
- ・甘い物を食べ過ぎない
- ・脂肪を摂り過ぎない
- ・夕食は軽めに
- ・薄味に慣れる

**無理のない運動を継続実施**  
軽い汗をかく程度で続けることが大切 = **継続は力なり** =



6月6日、徳州会病院内で行われた島袋成子講話より



就業開拓推進員  
福本康治

### 新入職員(6月2日付)

## 事務局だより

平成26年3月7日  
26年6月25日現在

### 無事故記録

112日

これまで、街づくりや人づくりのサポートをやってきました。これからは「仕事づくり」のためのSCエンジンの一部になれるようガンバリます。

## 新入会員紹介

6月24日付で5人(女性1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。

- 恩納 廣敏(越来・宮里中校地区)
- 幸地 良則(美里中校地区)
- 新城 宏(山内中校地区)
- 糸数 弘美(コザ中校地区)
- 山城 正幸(コザ中校地区)

**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**

- 書道
- ゴルフ
- ボウリング
- パソコン
- 三線
- 琉舞
- 手工芸

《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**

沖縄市内で登下校中の小中学生を狙った不審者情報が相次いでいるという。5月14日午後4時半ごろ、宮里小学校近くで、小学5年の女子児童が18歳ぐらいの男性に「おいで、おいで」と声を掛けられたが、知らないふりをして通り過ぎようとする、男性は児童のカバンを引っ張ってお腹を殴り逃走したとのこと。当センターの各地区では、下校時安全パトロールのボランティア活動に多くの会員が参加している。さらにその輪を広げ、児童の安全を守っていききたい。

編集 諸喜田信敏  
東條 正躬  
田中 穰

**7月の予定**

- 10日(木) 午前10時  
新会員入会説明会
- 18日(金) 午後13時半  
安全・適正就業推進大会
- 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