

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>

8月末現在の会員数684人

(男性403人・女性281人)

地域社会に役割アピール 10月は「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」

10月はシルバー人材センターが地域社会に果たす役割やセンター事業を県民、沖縄市民へアピールする「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」。

同月間中に当センターでは、おきなわ長寿苑、中央パークアベニュー、独居高齢者宅の清掃ボランティアなどを実施して地域の人々との交流を深めるとともに、地域に根ざしたシルバー事業の拡大を図ります。



【 当センター独自の取り組み 】

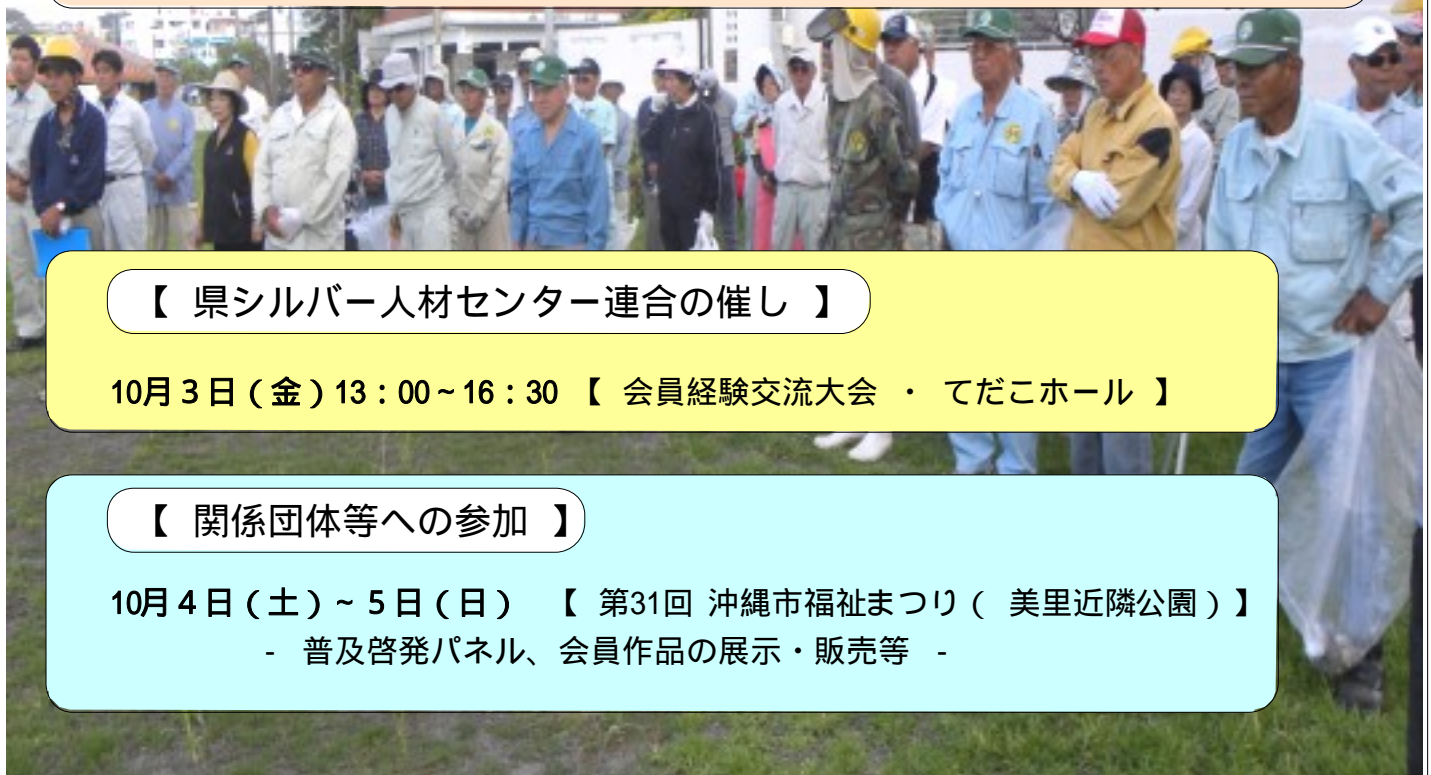
- 10月8日(水) おきなわ長寿苑内及び周辺道路清掃ボランティア 【 草刈班グループ 】
- 10月14日(火) 独居高齢者宅の清掃ボランティア 【 福祉・家事班 】
- 10月18日(土) 「シルバーの日」清掃及びチラシ配布 【 全会員参加 】

【 県シルバー人材センター連合の催し 】

- 10月3日(金) 13:00~16:30 【 会員経験交流大会 ・ てだこホール 】

【 関係団体等への参加 】

- 10月4日(土)~5日(日) 【 第31回 沖縄市福祉まつり (美里近隣公園) 】
- 普及啓発パネル、会員作品の展示・販売等 -



第6回
理事会

全項目で前年比マイナス
ー 8月実績でー

第7回理事会が9月24日、シルバーワーク
プラザ会議室で開催された。

議案審議に先立ち、平成25年4月～8月迄
の理事長及び副理事長の職務執行状況が報告
された。

議案第1号「正会員の入会」については、
3人(女性2人・男性1人)が承認され、そ
の結果9月24日現在の会員数は687人(女
性283人・男性404人)となった。尚、
8月の退会者は5人。

議案第2号「役員の報酬額について」は原
案通り承認された。

その他では、「10月・シルバー人材センター
事業普及啓発促進月間」の取り組みについて
は、10月8日(水)に「おきなわ長寿苑」の
苑内及び周辺道路清掃、18日(土)の「シル
バーの日」の道路清掃等の諸行事の最終確認
が行われた。

平成26年8月実績では、会員数684人で
26人の減(4%)、就業実人員426人で
9人の減(2%)、就業延人員4531人
で228人の減(5%)、配分金約211
9万円で約53万円の減(2%)、契約金額
約2978万円で約145万円の減(5%)
となり、全項目前年を割り込んだ。
最後に当面の日程が確認された。



販売コーナーでは当センターの厨房
の会員らによる佃煮・ふりかけ、福島
県南相馬市SC、岩手県久慈市SC会
員による手づくりミニ菓や石鹸が販売
された。



2014年沖縄市「東部まつり」が9月27・
28の両日、沖縄県総合運動公園で開催され
多くの家族連れで賑わった。

会場内ではゴミ袋の回収や清掃ボラン
ティアに当センターから35人が参加した。

写真協力 = 比嘉操さん

「東部まつり」にボランティア参加
会員35人が清掃に汗流す



美里中校地区の金城吉信さんはこの程、
秋野菜作りの準備に入った。

これは美原小学校の学習の一環として全
校生徒で行っている栽培園での野菜作りの
スタートで、耕運機で土起こしを行う作業。

今回、定期的にジャガイモの植付けが始
まるため、運動会が終わってから全学年に
種イモを配布して植付けを行い、来年の収
穫を期待する。金城さんはこのボラン
ティア活動を年2回定期的に行っている。

金城さんと美原小学校のお付き合いは評
議員として20年以上続いている。その他交
通安全推進員や東松本自治会長として同校
の下校時安全
パトロールや
朝の交通安全
指導でも子ど
もたちを守っ
ている。
「金城さん
のご意には本
当に頭が下が
ります」と島
袋裕久美原小
学校校長。

秋野菜作りの準備

美原小学校で金城吉信さん

可愛いお孫さんを預けてみませんか！

随時受付中!!

寺小屋キッズ 生徒募集中



「子育てサポート」を担当するのは金城悦子さん（写真上）と新垣節子さん（同下）。お二人とも沖縄市内の小学校教諭歴30年以上の超ベテランです。



内容…「子育てサポート」 国語・算数の補習及びがんばり

ノートを中心にとりある学習指導を行います。

日程…月・水・金（3時～6時）

（休み期間中においては午前10時～12時）

場所…沖縄市シルバーワークプラザ（寺小屋キッズ）

対象者…小学校1年生から6年生まで

月謝…初回5,000円+保険料 2月目から5,000円

お問い合わせ先（公社）沖縄市シルバー人材センター

TEL 929・1361

刈払機で飛び石、車の塗装損傷 2件目の事故発生！

「今年こそ事故ゼロ」を目指してスタートした26年度、残念ながら2件目が、7月12日の刈払機での小石飛散事故に続き発生した。

* 事故内容：刈払機の飛び石による駐車車両の一部塗装損傷

* 発生日時：平成26年9月9日（火）
午前9時頃

* 発生場所：明道近隣公園駐車場

* 事故状況：刈払機除草作業中、駐車中のワンボックスカー側面の一部とバンパー部に複数の米粒大塗装剥がれの損傷を与えた。防護ネットは設置してあったが安全確保が十分ではなかった。

* 安全対策：防護ネットを設置したことで安心することなく、作業途中においても周囲の状況に十分注意しながら作業すべきで、更に同僚会員との連携作業の強化を図りたい。



「ひやりとしたあの体験を今活かせ」
沖縄市SSCスローガン

地区活動

コザ中校地区

コザ小 草刈ボランティアに14人参加
運動会「前の校内すっきり！」

永年続いているコザ小学校(島尻順子校長)の草刈ボランティアが9月13日、コザ中校地区(西平仁地区長)会員10人と越來・宮里中校地区嘉間良班(新本美津枝班長)から4人の合わせて14人が参加した。
この行事は毎年「秋季運動会」前に行われており、グラウンド内の観覧席周辺は瞬間にきれいに整備された。



(写真前列右から)新本美津枝班長、仲宗根京子さん、金城美年子さん、島尻順子校長、松田キヨ子さん、久場キクさん、(後列右から)西平仁地区長、佐久間清子さん、仲宗根正英さん、屋宜成敏教頭、浜比嘉宗文さん、真喜屋宗興さん、森竹邦良さん、島袋哲行さん、松江義男さん(中西勇光さん)

島尻順子校長先生から
メッセージが届きました

「今度も、また呼んでくださいね。」
草刈後に、シルバーの方から頂いた言葉が心にしみました。何と素敵な言葉でしょうか。
9月の残暑が、爽やかな涼風に変わりました。きれいになったスタンドで、コザっ子の演技もひときわ輝きます。
ありがとうございました。



9月21日に行われる「秋の大運動会」を前に心地よい観覧場所づくりに汗を流す参加会員

体力増進グラウンド
ゴルフ大会 10月26日(日)

健康作りには絶好の季節到来。
秋空の下、楽しい一日を過ごしましょう。
* 日時 10月26日(日)
9時集合
* 場所 八重島公園
* 会費 1000円
* 申込み 10月22日(木)迄各班長へ

美里中校地区

10月19日(日)
グラウンドゴルフ大会開催

本大会は、シルバー会員としての意識高揚と会員相互の親睦、健康増進を図るため開催します。涼しい季節になりました。多くの会員が参加し大会を盛り上げましょう。大会運営委員長(金城吉信)

* 日時 10月19日(日)
9時集合
* 場所 美里公園
* 会費 500円(応援団無料)
* 申込み 10月15日(水)迄各班長へ

地区活動

安慶田中校地区

夏休み後も児童の安全をしつかり守ります!

安慶田中校地区(小橋川啓地区長)は夏休み明けの9月10日、「児童を事件・事故から守ろう」と下校時安全パトロールを再開した。最近また、不審者を見かけることがあり、警察や警備会社による避難訓練も行っているという。「シルバーの方々のパトロールは抑制効果に大変役立っています」と本永英子校長は話していた。



(写真前列右から)上原善輝安慶田小学校教頭、本永英子同学校長、仲宗根ミツさん、渡久地悦子さん、新垣安正さん、(後列右から宮里政助さん、仲田仙松さん、小橋川啓地区長、小橋川洋一さん、上原精栄さん、諸喜田茂一さん、森松長健さん(あとから金城ツルさん、金城傳永さんも駆けつけました)



入賞者

宮里政助・ツル子ご夫妻がそろって優勝ボウリング大会に20人参加

	女子	男子
優勝	宮里ツル子	宮里 政助
準優勝	渡久地悦子	山根 永延
3位	金城 ツル	宮平 伝永
ラッキー7賞	与儀タカ子	上原 精栄
ブービー賞	富川 安子	新垣 安正



安慶田中校地区は健康づくりボウリング大会を9月20日、コザボウルで開催した。優勝は宮里政助、ツル子ご夫妻。参加者20人は健康づくりの心地よい汗を流した。

美東小の清掃ボラに参加しましょう!



昨年は比屋根小学校で12人の会員が参加、大変喜ばれた

- ・ 集 合 正面玄関前
- ・ 日 時 10月19日(日) 午前9時~10時
- ・ 場 所 美東小学校

美東・東中校地区(桑江良次地区長)は小学校の清掃ボランティアを行います。多数の参加をお待ちします。

美東・東中校地区



熱戦の後はデイゴホテルで表彰式・豪華昼食会を行った。

写真協力 = 宮里政助さん



昨年10月の「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」で「おきなわ長寿苑」(登川)の前道路と駐車場の草刈ボランティアには19人の第2班メンバーが参加した。

公園草刈グループ第2班(渡慶次憲秀リーダー)のメンバーは18人。沖縄市の公園の美化に努める一方、雨水幹線の草刈・清掃等を行っている。また、子ども之国や毎年10月の「シルバー事業普及啓発促進月間」時の草刈ボランティア活動等にも積極的に参加、地域からも大変喜ばれている。



(写真後列左から)謝花喜昭さん、渡慶次憲秀リーダー、棚原誠一さん、知念吉信さん、伊禮フミさん、与儀タカ子さん、金城八ル子さん、菊原義久さん、比嘉トシさん、城間穰二さん(前列左から)奥原啓三さん、宮城正吉さん、金城友道さん、外間政廣さん、茂太幸正さん、喜屋武進さん、金城一成さん、安和盛幸さん

「見逃すな ヒヤリで済んだあの経験」
 全国統一スローガン

・開催日 平成26年10月29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10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。予めご了承ください。

「刈払機取扱作業員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

新入会員紹介
 9月24日付で3人(女性2人・男性1人)が新会員として入会しました。地区の皆さんよろしく。
 安仁屋 芳子(美里中校地区)
 宮平 妙子(美東・東中校地区)
 仲宗根 弘和(越来・宮里中校地区)

肥満の判定は、体重kg ÷ (身長m × 身長m) の値が**25以上**を肥満と言います。(BMI判定)



中部徳洲会病院
栄養士 島袋成子さん

健康講話

「肥満」と言われたら 食生活を見直そう



肥満は「ある日、突然訪れる」わけではありません。検診で「太り過ぎ」を指摘されるまで気づかない人も多いようですが、脂肪をため込むような生活を長く続けているうちにじわじわと進行するのが肥満の特徴です。

脂肪をためないための食生活アドバイス

食習慣(食べ方)

- ・1日3食規則正しく食べる
- ・間食は控えめに
- ・夜遅くに食べない
- ・腹八分目を心掛ける
- ・よくかんで、ゆっくり食べる
- ・良く味わって楽しい食事
- ・「ながら食い」「やけ食い」をしない

食事の内容

- ・エネルギーを摂り過ぎない
- ・いろいろな食品を食べる
- ・野菜・海藻・きのこをたっぷり
- ・飲酒は適量に
- ・タンパク質をしっかり摂る

運動習慣の徹底アドバイス

- ・日常生活における歩数
男性 **9,200歩以上/日** 女性 **8,300歩以上/日**
- ・運動の習慣化
1回30分以上の運動を、週2回以上

肥る生活

徹底チェック

- 1 良く朝食を抜く。
- 2 フライや天ぷら、炒め物など脂っこい物に目がない。
- 3 野菜はあまり食べない。
- 4 料理に醤油やソース、ケチャップ等たっぷりかける。
- 5 もったいないので残さず食べる。
- 6 朝食が早い。
- 7 外食が多い。
- 8 ご飯はいつも大盛。
- 9 間食や夜食が多い。
- 10 チーズやバター、生クリームが好き。
- 11 スナック類が好き。
- 12 週三日以上酒を飲む。
- 13 階段を利用しない。
- 14 休日はいつもゴロゴロしている。
- 15 近所の買物はいつも車。

徳洲会病院内で行われた島袋成子栄養士の講話より

事務局だより

無事故記録

平成26年9月10日
～26年9月25日現在

16日

就業日報を提出しよう

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。

「どい」への投稿お待ちしております

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おります。また、当センター及び「ゆんたくまちゃ」への御意見、ご要望も是非お寄せ下さい。

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



食事介助



お洗濯



入浴介助・
清拭・洗髪



お買い物



衣服の着脱
の介助



お掃除



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
- 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

残暑が続くのでアタイグワをほつたらかしていたら、雑草が手のつけられないほど伸び放題。アギジャビヨ。チャースガヤ！。身から出たサビとは言え、何とかしなければならぬ。10月からジャガイモの植付けが始まる。収穫の喜びを思い出し、頑張るか。

編集 諸喜田信敏
 東條 正躬
 田中 穰



10月の予定

- 10日(金) 午前10時 新会員入会説明会
- 18日(土) 午前9時 『シルバーの日』
- 道路清掃ボランティア
- 24日(金) 午前10時 理事会
- 29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