

# 浦添市シルバー人材センター広報誌



第40号



調理で見て・食べて・楽しむ!  
会員交流「食育講習会」



## — シルバー人材センターの基本理念 —

自主

自分のものとして考え

共働

一緒になって働く

自立

自分たちの力で育てる

共助

お互いに助け合う

# 全国版!! 月間シルバー人材センターに掲載されました!!



浦添市は県都那覇市に隣接し、その地理的優位性から県内有数の商業地域として発展しています。産業別就業者数においても、第三次産業が八二%と高い率を占めています。

また歴史的には、十三世紀頃に琉球王朝の王都として栄えました。スポーツでは、特にハンドボールが盛んで、日本でも有数の強豪地域として知られ、ハンドボール王国を宣言しています。

浦添市では都市化が進む環境において、農業の振興および特産品の創出等を目的として、養蚕に着目した新たな事業を立ち上げまし

た。蚕の餌となる桑栽培および製糸、商品開発を施策として推進しています。

この事業を浦添市S.C.が受託することになり、桑の栽培や管理、収穫の作業に毎日十人程度の会員が従事。同事業が軌道に乗れば、今後の就業拡大につながるものと

**廃棄桑葉が  
特産品に  
変身**

おながらまさ  
**翁長盛正**

期待しています。

現在、葉を利用した「桑茶」、桑の実で作った「リキュール」を商品化しており、沖縄県優良県産品として推奨されるなど、好評を博しています。

しかし当初は、大量の桑葉が廃棄されてきました。それを見た会

員が「もったいない」「きれいな葉っぱなのだから、活用しない手はない」との考えから特産品作りはスタートしたのです。一人の発想が新たな特産品を生み出して、さらなる商品の開発に現在取り組んでいます。

浦添市S.C.は、昭和六十三年に

設立し、今年（平成三十年）に三十周年を迎えました。これまで大

勢のセンター会員、事務局職員の努力と、中当局、関係機関や地域の方々の支援により成長、発展してきました。

六月には記念式典を開催し、これまでお世話になった皆さんへ感

謝申し上げると共に、さらなる発展への契機したいと思います。

課題となっている、会員の確保や就業開拓にも知恵を出し、汗を流して積極的に取り組んでいきたいと考えています。

少子高齢化が進む中、シルバー人材センターの役割は、一層大きくなっています。

生涯現役社会の実現のため、働く意欲のある高齢者が、もてる能力、知識、技能を生かして、就業の機会を得ることが大切です。それと共に、高齢者自らが、健康で生きがいをもち、積極的な社会参加を進めて、地域社会から信頼される、そんなシルバー人材センターとなるよう、努めてまいります。

（公益社団法人沖縄県シルバー人材センター連合会長、公益社団法人浦添市シルバー人材センター理事長）

# 「生きがい」の源泉・浦添市シルバー人材センター

安全・適正就業推進員 松原 良和

会員の皆様、毎日の安全活動に感謝申し上げます。また、気温の寒暖が激しい昨今です、健康管理は、いかがですか。無理せず、寒さも暑さもよしと素直な心でお過ごしください。

さて、「生きがい」とは、生き生きと活動して家族、友人、知人などに、感謝されたり、感謝したりして、喜び楽しみを分かち合うことだと思います。すなわち「仁」、思いやりの心に満ちた人生です。しかしながら、我々高齢者は、過去の失敗や体験・経験、しがらみなどで、怒ったり、心配になったりします。

また、未来を案じて不安になったりします。これはすべて無駄でエネルギーのロスです。我を無にして他人の気持ち尊重し、変化を受け入れ、失敗を引きずらず、見返りを期待せず、持っているものに感謝して、不平、不満は口にしない、など 過去、未来に束縛されずに現在、いまを大事に生きることが幸せな「生きがい」だと思います。

この源泉こそが仕事（働き）であり、働きには、次の効用があります。「最良の健康力」「長寿の秘宝」「幸福の原動力」「喜びの源」また、喜んで働く人は家庭愛和に恵まれます。浦添市シルバー人材センターの会員の皆様は仕事を楽しみ幸せだと思います。この幸せをより幸せにするためには、さらなる健康増進が必要です。

そこで、毎日簡単に実行可能な健康法、深呼吸（臍下丹田呼吸・せいかたんでんこきゅう）をお勧めします。

深呼吸すると交感神経と副交感神経とのバランスが取れて人体にさまざまな効果をもたらせます。血圧が安定し、緊張がほぐれ、ストレスが解消し、生活習慣病が改善し、やる気のみならず、疲労回復がはよくなる、などその効果は計り知りません。次に、深呼吸の方法（臍下丹田呼吸法）を述べます。

①お腹を膨らませながら鼻から大きく息を吸い込む。②体の中に吸い込んだ空気が行きわたるのを感じつつ数秒そのまま。③お腹をへこませつつ、口から息を思い切り吐き出す。このとき、体内の毒素や、その他いらぬものを吐き出すイメージで行うと良い。体内の空気を全部吐き出す気持ちで思い切り！④空っぽになった肺の中に、再び鼻から新鮮な空気を取り入れる。

これを毎日継続するだけです。事故は複数の要因（直接的要因、間接的要因）が絡んで起き、この削減が課題であります。

1. 直接的要因には、主に不安全な状態（工具、機械、環境などの欠陥）の要因と、不安全な行動（ヒューマンエラーなどの欠陥）の要因があり、事故の90%を占めます。この要因は、すべて仕事での違反行為です。すなわち、「ルールを順守すること」

2. 間接的要因には、主に加齢に伴う肉体的衰えや、精神的な頑固さなどによる精神的動揺（怠慢、怒り、腐り、慣れ、過信、焦り）などが要因であります。この要因の削減には、仁の心を大切する必要があります。

「仁」とは人と人が思いやること。  
①「コミュニケーション（ゆんたく）」を活発にする。

我を抑えて、他人の意見を受け入れる心のゆとり、すなわち「無私」、「素直な心」で腹の底から笑えるゆんたくを続けて頂きたい。「ストレス」のない職場にしましょう。

②ゆとりある行動をする（よーんなー、よーんなー）

「事故を起こさない、起こさせない」の思いと、行動（危険予知活動「KYK」）、すなわち仲間を思いやる豊かな心で仕事をして頂きたい。

「仲間に感謝し、仕事を楽しみ、生き甲斐を感じる安全な仕事をしましょう。」「無事故・無災害記録 365日を達成するぞ」

某会員曰く「シルバーで仕事させていただき、大変感謝しています。」更に、配分金を頂き、同年代の仲間とゆんたくできストレス解消、仕事で肉体的に健康、この結果、医療費など社会保障費の削減、公園などの美化活動など、大きな社会貢献だ。生き甲斐を感じる、最高に幸せだ。



安全活動

## 就業報告書は早めの 提出をお願いします



## 入会説明会のご案内

単発の就業報告書提出については、就業終了後3日以内に、継続就業については、翌月の3日までに事務局へ提出をお願いします。

### 未就業会員の皆様へ

今年度において未だ（一度も）就業されていない会員の方は事務局までご連絡下さい。希望就業内容を確認のうえ、ご相談させていただきます。

また、希望就業内容以外の就業先も事務局からご連絡して紹介、相談させて頂く場合があります。

市内在住で、60歳以上のお知り合いやご近所の方で、シルバー会員として地域社会の活性化につなげてみませんか？

現在、就業依頼が増加傾向にあり、特に女性会員を対象とした就業が年々増えてきています。（施設屋内清掃等）

シルバー人材センターについての

**入会説明会は、毎月5日と15日の10:00(土日祝日にあたる場合は前日営業日)**

に行っています。お友達へのお誘い呼びかけをお願いします。



## 設立30周年だよ!!シルバー会員全員集合!!



浦添市シルバー人材センターは、今年で設立30周年を迎えます。昭和63年に設立以来当初は会員数324名、就業延人員は8,700人日余り、現在では会員数438名、就業延人員は38,400人日余となり、多くの会員皆様に支えられ大きな節目を迎えることができましたことに感謝しております。つきましては、以下のとおり記念式典・祝賀会を開催致しますので多くの会員皆様のご参加をお待ちしております！（改めて後日案内文書をお送りします。）

今後もシルバー人材センターが、会員皆様の能力や経験を活かし地域社会の活性化を担う就業づくりを目指し頑張っていきましょう。

### ～設立30周年記念式典及び祝賀会～

日時：平成30年6月1日(金)午後3時

場所：浦添市社会福祉センター 3階 大研修室



#### 事故発生件数

(平成30年2月28日現在)

傷害5件 物損0件

**無事故記録 38日**

(平成30年1月22日～)

**無事故を目指そう!!**  
**「見逃すな**  
**ヒヤリで済んだ**  
**あの経験」**

#### 浦添市シルバー人材センター会員就業等実績

性別	会員数	就業実人員数	就業率
男性	311名	249名	81.1%
女性	127名	116名	86.6%
合計	438名	365名	82.8%

※平成30年2月28日現在