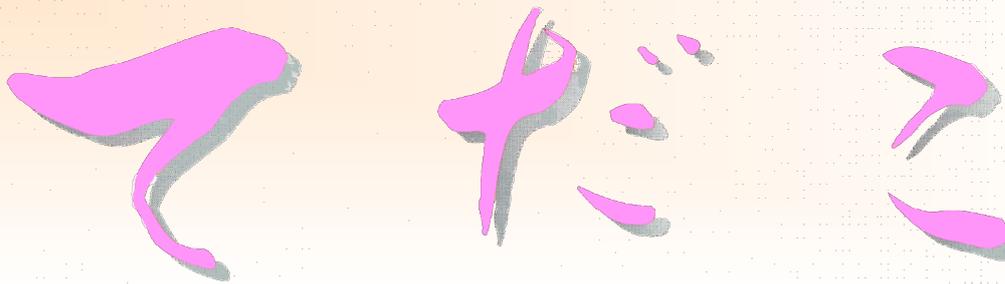


# 浦添市シルバー人材センター広報誌



第44号

いあさわち



理事長 仲里 邦彦

会員をはじめ関係各位の皆さまには平素からシルバー人材センター事業運営に格別なるご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染が猛威を振るい、長期間にわたる「緊急事態宣言」が発令される等、年間を通じて経済社会活動に多大なる影響を及ぼした一年でありました。

当シルバー人材センターでは、マスク着用や手指衛生の徹底等、会員への感染拡大を防ぐための啓発活動を行い、各就業現場に従事する会員への注意喚起を行う等、新型コロナウイルス対策に翻弄されながらも、会員の入会数を伸ばし、新たな就業先を確保しつつ、地域社会づくりの担い手として事業を進めてまいりました。会員の皆さまには、引き続き気を緩めることなく感染予防対策の徹底をお願い致します。

今年もコロナ禍ではありますが、会員各々の知識と経験を活かした積極的な就業開拓を行い、地域に根ざした事業運営を図ってまいります。

結びになります。会員の皆様には健康管理にご留意いただき、安全就業に心がけての活躍を祈念申し上げます。ご挨拶と致します。

## － 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



# 100種類以上の草花咲き誇る - シルバー会員緑化功労者受賞 -



浦添市仲間にある「希望の花園」は隣接する浦添小学校、中学校の子どもたちとの交流の場として、当センター会員の當山静江さんを中心に緑化、美化活動に取り組んでおり、今回、緑を大切にする取り組みを顕彰する緑化コンクール（県緑化推進委員会主催）の2021年度緑化功労者の部表彰（会長賞）を受賞されました。おめでとうございます！（下記事及び写真は琉球新報掲載より抜粋）

## 緑化功労者の部表彰(会長賞)

当山静江代表 20年以上前から市の美らまちづくりサポーターを中心に緑化、美化活動に取り組む、今では100種類以上の草花が季節ごとに咲き誇る。今はマリーゴールドやタチアオイがきれいだ。夏にはオオゴマダラが優雅に舞う。希望の花園は隣接する浦添小学校、中学校の子どもたちとの交流の場でもあり、メンバーの憩いの場でもある。受賞を機に日本一、世界の花園にしたい。

### 希望の花園(浦添市)



## 琉球新報

2022年1月21日(金) 特集面



## 清掃技能講習会を開催 技術の習得を目指しました

去る一月二十六日、浦添市社会福祉センター大研修室で清掃技能講習会を行いました。

今回は、一般社団法人沖縄県ビルメンテナンス協会のご協力をいただき、最新の清掃道具や操作方法を紹介。その後、プロの講師自ら拭き方、掃き方を披露すると参加会員の皆さんとても感激され、また窓拭きやトイレの汚れを落とす技能を目の当たりにしながら参加された十七名全員が熱心に取り組む、技術の習得を目指しました。

## ゆるゆる動くことの勧め

安全・適正就業推進員 松原 良和

人生百年時代はカメのごとく「ゆっくり動く」方がいい。

高齢者は加齢に伴い下肢(かし)や体(たい)幹(かん)の筋力低下や、持久力の低下、膝(ひざ)や腰の痛みなどで、身体活動が減少していきます。身体活動が減少すると、バランス感覚や歩行能力が低下していきます。このため、不用意に行動すると、転倒したり・骨折するなどします。また、加齢により頭も硬直化して、思考に柔軟性がなくなるのであろうか、心にゆとりが、なくなってしまうのか、会話での失言などで言い争いになるトラブルが絶えません。

人の性格は、加齢に伴って丸くなるどころか、物忘れが多くなったり、以前の自分と比べてイライラしたり、頑固さが増し、ひがみっぽく、愚痴(ぐち)っぽくなったり、性格は角々しくなる、厄介なことです。

順天堂大学の小林弘幸先生の研究によれば、「ゆっくり」と動くことを意識するだけで人間関係が好循環するといえます。ゆっくり動くと、自然とゆっくり深い呼吸となります。すると、それまで萎縮していた血管がゆるみ、質のいい血液が、体のすみずみまで流れるようになり、その結果 自律神経のバランスが整い、身も心も生き生きとリフレッシュされて健康になるそうです。

これに対し、「はやく動く」と、はやくて浅い呼吸となり、一時的には積極性、精力性が高まり効率は向上しますが、それが長く続くと、血管が収縮し、血流が悪くなり、血流が滞るなど、偏頭痛や肩こりなどの原因となるそうです。日本の茶道や華道、また能や狂言などは、すべてゆっくりの動きから成っています。茶道で茶碗を三回まわす、あの手技が心を落ち着かせるのに最適で味覚も敏感になり、さらに、ゆっくり動くことで所作も優雅になるからだそうです。同様に、ワインも、ゆっくりとグラスをまわし、さらにゆっくりと香りを嗅ぐ、その行為によって、五感の機能も上がり、ワインの味や香りもよくわかるようになるそうです。また、「ゆっくり話す」と自然と呼吸が深くなり、どんな相手にも、感情的にならず、冷静に話すことができ、説得力が増し、失言も無くなります。すなわち、常に平常心で、カメのごとくゆっくり話すのがよい、ということなのです。

その他「お先にどうぞ」「ゆっくり歩く」「ゆっくり運動する」「ゆっくり食べる」など、「ゆっくり動く」を心がければ、健康で笑顔と笑いのある心豊かな人生となるようです。「早く早く、急げ急げ」は急いでは事を仕損じる。ただし、善は急げ!!という訳で。よって「ヨーンなあ、ヨーンなあ」「ゆっくり動く」をモットーに。

就業報告書は早めの提出をお願いします



身近なお友達を会員紹介をお願いします！！

単発の就業報告書提出については、就業終了後三日以内に、継続就業については、翌月の三日までに事務局へ提出をお願いします。

### 健康管理を心掛けましょう

- 一. 定期的に健康診断（特定健診）を受け、自分自身で健康管理を行いましょ。
- 二. 就業前はお酒は控えめに、十分な睡眠をとらましょ。
- 三. バランスのとれた食事を摂るようにしましょ。

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？

「シルバー人材センターってどんなところなんだろう？」お話を聞くだけでもいいですので、少しでも興味がある方は入会説明会へのご案内をお願いします。

入会説明会は、毎月2回の5日と15日の午前10:00（土日祝日にあたる場合は前日営業日）となっています。ご協力宜しくお願いします！



ゼロ密を目指しましょ！  
屋外でも、密集・密接には要注意！  
外から帰ってきた際には、しっかり手洗しましょ！

「密閉」「密集」「密接」しない！  
新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いします。

**+** 事故発生件数  
(令和4年1月31日現在)  
傷害2件 物損3件  
**無事故記録 132日**  
(令和3年9月22日～)

無事故を目指そう！  
「いつまでも働く喜び無事故から」

### 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	342名	218名	63.7%
女性	166名	114名	68.7%
合計	508名	332名	65.4%

※令和4年1月31日現在