

浦添市シルバー人材センター広報誌



第46号

いぬさゆひ



公益社団法人
浦添市シルバー人材センター
理事長 仲里 邦彦

新年明けましておめでとうございます。
会員をはじめ関係各位の皆さまにおかれましては、令和六年の新たな年を希望に満ちあふれ、健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より当センターの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。

今年も四年ぶりとなる当センター会員交流「新春の集い」を去る一月二十六日に開催致しました。ここ数年は新型コロナウイルス感染症の対応により行事やイベントが縮小または中止となっておりますが、ようやく落ち着きを取り戻しつつあるなか、多くの会員の皆様にご参加いただき、笑顔の絶えない集いとなりましたことに心より感謝申し上げます。

そして、今年もシルバー人材センターにとって大きな転換の年となります。ひとつは、昨年十月より施行されましたインボイス制度の導入に伴う消費税の段階的な納税額の負担増、もう一つは発注者と会員、そしてシルバー人材センター三者によるフリーランス法の施行を見据えた契約方法の見直しです。

昨今のセンター財政状況の厳しさのなか、来る課題解決へ向け、発注者への丁寧な説明を行いつつ、今後とも定期的且つ継続的に受注していただけるよう努めて参ります。また、会員の皆様には、同制度に係る就業提供の在り方等について、ご理解が得られるよう全力で取り組んで参ります。

会員の安全就業につきましては、会員にとって働きやすい環境づくりや、就業事故防止を目指し機材の使用法、安全車両運転に関する講習会を適宜行う等、会員ご協力のもと「事故発生ゼロ」に向け取り組んで参ります。

結びになりますが、会員の皆様には、健康管理にご留意いただき、令和六年が皆さまにとって明るく希望に満ちあふれ、益々のご活躍となる素晴らしい一年となりますよう祈念申し上げます。

－ 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



ホラ、おたよ!!
全員集合

除草・清掃ボランティア活動報告

シルバー人材センター事業普及啓発促進月間

毎年十月は、「シルバー人材センター事業普及啓発促進月間」として様々な普及啓発活動に取り組んでいます。今年度は、ボランティア除草清掃作業を令和五年十月二十一日（土）に実施、場所を二箇所に分けて行いました。当日は天候にも恵まれ、約二時間程のボランティア活動となりました。

また、コロナ禍で会員参加の呼びかけができない時期が続いていましたが、今回は多くのご参加をいただき、久しぶりに会員が集い、会話や笑顔が絶えないボランティア活動となりました。

ご参加いただいた会員皆さんありがとうございました！



シルバー人材センターでは
様々なお仕事を請負
っています。



技能分野

除草作業、
庭木の剪定等

お客様の様々なニーズに
お応えいたします。
まずはご相談ください！

事務分野

受付事務、
筆耕・宛名書き
など



施設作業
分野

除草・草刈り、
屋内外清掃など



管理分野

施設管理、
駐車(駐輪)場管理
など



サービス分野

福祉・家事援助サー
子育て支援サービ
など



お仕事を依頼する際
の手続きについて

※お客様と会員の間での金銭のやりとりは一切ございません。



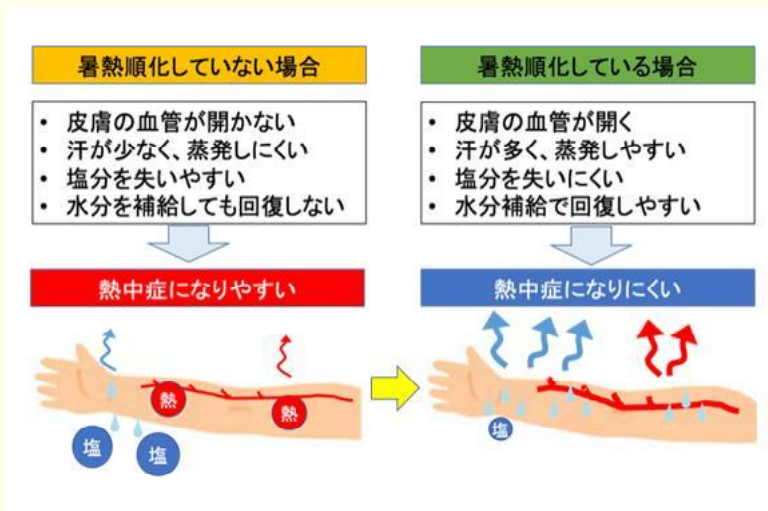
暑熱順化による熱中症の発症リスク低減のススメ

安全・適正就業推進員 森山 高広

- ① 会員の皆様は、夏場における熱中症の発症予防に気をつけておられると思いますが、高温多湿な環境で作業する場合には、暑熱順化（しょねつじゅんか：体が暑さに慣れて、暑熱環境に適応すること）の有無が、熱中症の発症リスクに大きく影響します。そのため、毎年5月中旬頃までには体を暑さに慣れさせておくことをお勧めします。

●暑熱順化の仕組み

暑熱順化は、体が暑さに慣れるための、自律神経系や内分泌系の変化が起こります。具体的には、発汗や皮膚の血流などの反応が良くなり、汗が「サラサラ」になり、体温調整のメカニズムが高まります（全日本剣道連盟提供資料より）。



- ② 体を暑さに慣れさせる暑熱順化には、気温が上がり熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。
- ③ トレーニング方法としては、次表を目安にやや汗ばむ程度の運動を行うことが望ましいとされています。

暑熱順化（目安）	
ウォーキング	30分/週5日程度
ジョギング	15分/週5日程度
サイクリング	30分/週3日程度
筋トレ・ストレッチ	30分/週5日～毎日
入浴	15～30分程度/2日に1回程度

- ④ 体力的に運動が続けられない場合は、入浴でも効果があります。まずは40℃程度の湯船に浸かります。要するに汗をかける体にするのがポイントなので、汗が出るまで浸かっていると効果が出てきます（目安は15分程度、手足だけをお湯につける手足温浴法の場合は、42℃・30分程度）。
- ⑤ 暑熱順化には個人差がありますが、1週間から10日程度かかるため、本県においては、4月下旬頃から計画的に暑熱順化をするための対策を行い、熱中症になりにくい体づくりを目指します。
- ⑥ しかし残念ながら、せっかく一度暑熱順化していても、数日から数週間、暑さから遠ざかっていると、効果はなくなってしまうと言われていいますので、暑熱順化形成後は、少なくとも1週間に1回、順化維持のためのトレーニングを続けてください。
- ⑦ また、自分が暑熱順化している体なのかを常に意識し、順化していない時には、熱中症に特に注意してください（確認方法としては、上図の「暑熱順化の仕組み」を参照）。



会費納入の手続きは 余裕をもってお早めに!

令和6年度会費納入につきましては、余裕をもって手続き(4月26日迄)をお願いいたします。また、退会を希望の会員は、事務局へご連絡くださいますよう宜しくお願いします。

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。

配分金支払証明書の 送付について

令和5年1月~令和5年12月までの1年間において、シルバー会員として就業(派遣就業除く)された方へ「配分金支払証明書」を送付させていただきます。

この支払証明書は、個人の確定申告時に添付する証明書となっております。申告時には、添付して申告手続きを行いますよう宜しくお願いします。

—確定申告期間—

2月16日(金)~3月15日(金)まで



会員募集



~入会説明会のご案内~

市内在住で、60歳以上のお知り合いやご近所の方で、人生のセカンドステージに健康で働く意欲のある皆さまの社会応援をします。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?

浦添市シルバー人材センターの入会説明会は、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。

お友達またはご近所のお誘い呼びかけをお願いします。

あなたの知識や技能、経験を生かし、地域社会の活性化に貢献!!

+ 事故発生件数
(令和5年12月31日現在)
傷害0件 物損4件
無事故記録60日
(令和5年11月2日~)

無事故を目指そう!
「安全は無理せず
焦らず
油断せず」

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	303名	210名	69.3%
女性	150名	118名	78.7%
合計	453名	328名	72.4%

※令和5年12月31日現在