



那覇市シルバーだより

あかぎ

(赤木)

2020年 新年号

発行：(公社)那覇市シルバー人材センター
 那覇市銘苅二丁目3番1号 なは市民協働プラザ3階
 TEL(098)943-5658 FAX(098)943-5673

会員数(令和元年12月31日現在)

男性	女性	合計
617	204	821



波上宮での安全祈願祭で、シルバー人材センターの令和2年が明けました。

シルバー会員は「生涯現役、できることを、できる範囲で、市民と連携して、社会貢献活動」の道と共に家族や地域に優しい「まちづくり」に励みましょう。

シルバー人材センター基本理念

「自主」・・・自分のものとして考え	「自立」・・・自分達の力で育てる
「共働」・・・一緒にになって働き	「共助」・・・お互いに助け合う

令和二年新年のごあいさつ

新年に会員の拡大を図る



翁長聰
理事長

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、令和初の新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また日頃からシリバーアルバーハ人材センター事業に対し、ご支援、ご協力を頂き、誠に有難うございます。

さて我が国においては、少子高齢化が進み人口が減少している中、旺盛な就業意欲を持つ高齢者の活動の場として、シリバーアルバーハ人材センターに対する国地方公共団体及び地域社会からの期待は極めて高いが、当センター

の会員は昨年末現在八二一名と減少し残念な状況になってしまいます。健康で働く意欲のある高齢者が、これからも「いきいき」と暮らし、地域社会等からの期待に応え存在感のある魅力的なシリバーアルバーハ人材センターをめざし「自主・自立」「共働・共助」の理念に賛同する高齢者を出来るだけ多くの会員獲得へのご協力をお願いし活力ある組織を作り上げていくことが不可欠であります。

結びに、会員の皆様におかれましては、健康管理にご留意頂き今年も幸多い年となりますことを祈念しまして、新年のご挨拶と致します。

1月～5月末までの行事

①1月31日(金)18時～20時

令和2年新年会

- ・場所：マリエールオークパイン
- ・会員でなくても参加できます
- ・参加費：3千円

②1月末～2月

那霸美らさくらまつり前

清掃ボランティア(古蔵中側)

- ・場所：漫湖公園中央噴水広場
- ・時間：8時半～2時間程度(予定)

③令和2年3月8日(日)

交流ピクニック

- ・場所：東村 つつじ祭り
- ・集合：なは市民協働プラザ1階
- ・時間：8時30分(出発9時)

④4月下旬(土)8時半～2時間程度

大石公園ゆりまつり前

清掃ボランティア

- ・場所：大石公園(識名の小高い丘)

⑤5月末予定

2020年度定期総会

- ・場所：マリエールオークパイン
- ・総会は会員のみ、交流会は誰でも可
- ・参加費：千円

知念覚那霸市副市長・久高友弘那霸市議会議長・上地英之那霸市上下水道管理者への要請行動。(8/29)

シリバー事業への支援のお礼と「全国シリバーアルバーハ人材センター事業協会」大会宣言に基づくシリバー事業への支援を要請。



那霸市副市長と理事長



那霸市上下水道管理者と理事長



那霸市議会議長と理事長ほか

女性会員向け健康作りセミナー 12月4日(水)

人生いつだつて青春!

～心も体もリフレッシュ～

講師：池内 美舟氏



び、進行するにつれ、さ
もディスコ会場かと思わ

から始まり、肩こり体操
や肋骨伸ばし、膝の曲げ
伸ばしなど……

立ち上がり「ビーナス」

や「スカイ・ハイ」などの
音楽に合わせながらステ



に手の動きも加えて……
輪になり向かい合つて
「ハロー・Mr.モンキー」の
曲に乗つて……



早速、体ならしの運動



ツプや振りを……



水分補給も忘れずに！
最後は、忘年会にも使
える踊りをと山本リンダ
の「どうにも止まらない」
を伝授してもらい……



最後に講師の「心配で
したが皆ついてきてまし
たね」「今回のステップや
振りを頭の隅に覚えてい
て下さい」の言葉に、参加
者からは感謝の拍手を送
りセミナーを終了しまし
た。



池内講師ありがとうございました。

池内美舟プロフィール

元夕カラジエンヌ 兵庫

報カルチャーセンターで
も活躍されている池内美
舟講師を招き、女性会員
向けセミナーが開催され
ました。

今回は「ディスコサウ
ンドに合わせてアンチエ
イジングで楽しく健康づ
くりを学ぼう」という事
で、約1時間40分に及



となりました。笑顔でア
ンチエイジング体操に挑
戦した53名の様子を紹介
します。



最後に講師の「心配で
したが皆ついてきてまし
たね」「今回のステップや
振りを頭の隅に覚えてい
て下さい」の言葉に、参加
者からは感謝の拍手を送
りセミナーを終了しまし
た。

池内講師ありがとうございました。
元夕カラジエンヌ 兵庫
県神戸市生まれ、中学・高
校を沖縄で過ごす。宝塚音
楽学校を経て宝塚歌劇団
へ。退団後は、ミュージカル・
コンサートの制作演出を手掛け、
その後、バーレンダンスや体操、
ムーブメント・イメージトレーニングの
指導に当たる。

公園内の施設の修繕業務に従事している会員



左から比嘉光男・平良允信・赤嶺繁・金城長清・平良清・前泊正基・兼元勇徳・与那嶺清雄・新里康松・田中康致・大山師一・喜納博明・神谷真吉・上地国男

那覇市の172公園の施設の修繕業務及び施設・遊具等総合点検はシルバーの仲間が担っています。

修繕班・トイレ設備班・營繕班各々3名及び点検班3名体制で毎週1回修繕業務報告会を持ち、公園施設及び遊具の環境整備に努めています。



ベンチ座板取替え



引き戸吊り滑車調整



分電盤点検



トイレ屋外灯球取替え



自動クリーナー通し



水飲み場水栓取替



プランコ点検



複合遊具点検

首里城周辺に位置する公園の琉球史跡



首里崎山公園 は首里城の南東の高台に位置し、昔から水が豊富な土地でその水を利用する泡盛の産地で（現在は酒造会社1社のみ）。園内は一番高い雨乞嶽の丘（標高132.9m）と、南斜面の下方ヒジ川橋との標高差は75mあります。雨乞嶽の丘は見晴らしがよく首里八景の一つでもあります。①崎山御嶽の門（拝所）は察度王の子、崎山子の屋敷跡です。



1865年石造のアーチ門が造られたが現在はコンクリート造りとなっています。近くには②崎山樋川があり首里大母良礼（しゅりおおむしられ）（高級女神官）が年中行事の際、崎山御嶽と共に参拝したとされています。公園は③雨乞御嶽御茶屋御殿跡（石造獅子）、拝所、古墳群等があります。



弁が岳公園 は首里城の東方約1Kmにあり、中南部では最も高い峰（標高165.7m）の一つです。園路内の西側が④大嶽、東側が⑤小嶽となっています。『琉球国由来記』（1713年）によれば王府時代の1・5・9月に国王が自ら訪れ、祭祀が催されたと言われています。

1519年に首里城歓会門前の園比屋武御嶽石門とともに築かれその工法も似ています。この石門は1938年（昭和13年）国宝に指定されました。沖縄戦で一帯の琉球松などの大木が消失してしまいました。現在のコンクリート造りの石門は1954年ハワイの『うるま一心会』からの寄付金と首里鳥堀町民の奉仕によって造られたものです。

（令和元年10月31日首里城正殿等焼失。早期再建を願う。）

公園探索
-首里地区-



令和元年度 定時総会

5月31日(金) マリエールオークパイン



★社会貢献のボランティアに参加を★ シルバーが地域社会の中で果たす役割は大きい

漫湖公園(古波蔵側)清掃

10月19日(土)101名の参加。



与儀公園清掃 11月30日(土)60名の参加。



CGG(クリーニングリーングレイシャス) 12月15日(日)



ひやみかちなはウォーク (6名)

11/10(日)給水ボランティア。末吉公園森の家みんみん



那霸大綱挽綱管理 (40名)

10/13(日)多くの観衆の安全に願いを込めて

10年、5年間のボランティア協力を
してくださいました会員が表彰され
ました。



次年度も参加を宜しくお願い致します。

三役安全パトロール

7月30日(火)実施



令和元年度 (55名)

グラウンドゴルフ大会

10月20日(日)漫湖公園(古波蔵側)

優勝	浜川	励 (スコア34)
2位	當間	富雄 (スコア37)
3位	池城	永信 (スコア38)





会員の投稿欄です。

短歌や俳句、琉歌をはじめ随筆や
体験談、最近読んだ本の感想
などなど、お気軽に寄せ
ください。お待ちしています。

沖縄移住「充実した日々」



会員番号 5047

根本
麗子

平成二十八年入会、沖縄では、サークルでウクレレやハワイアンフラなど楽しく暮らしていましたが、生産性のない生き方に物足りないな」と感じていた時に、友人の紹介でシルバー人材センターの存在を知り、誘われて入会しました。

スマホ講座の講師の仕事があるからやつてみないか?と言わされて始めました。もともと、ITが好きだったので毎回いろんな質問をされて自分も勉強になりましたので毎回いろんな質問をされても楽しいです。



会員番号 5014

新たに発見

今まで、仕事、仕事で生きてきましたので、沖縄に移住し、とてものんびりと生きることが出来て幸せです。青い空と青い海、澄んだ空気、そして、ティー・ゲーな人達と笑いながら楽しい毎日を過ごせたら趣味をもつといいと思います。

シルバー人材センターの会員になつたことで、仕事を通じて様々な方々との交流が深まり、会話も楽しみながら任務を遂行、外出する機会が増えたことで、様々な知識と教養も授かり、今まで以上に見聞を広

ビル介護予防ホールで受け付け業務も始まり、認知症や老人に向けての教室があり、未来的に、とても勉強になることが多く、気に入っています。

今まで、仕事、仕事で生きてきましたので、沖縄に移住し、とてものんびりと生きることが出来て幸せです。青い空と青い海、澄んだ空気、そして、ティー・ゲーな人達と笑いながら楽しい毎日を過ごせたら趣味をもつといいと思います。

シルバー人材センターの会員になつたことを、傍らで見ていて「へー、そうなんだー」と講座の内容が理解出来るようになります。

平成三十一年二月より那覇・南風原クリーンセンターで、仕事をさせて頂いており、「へー、そうなんだー」とており一石二鳥だ。

六十歳の定年を機に、新都心公園でラジオ体操やウォーキングをしていましたが、数十年前首里城走ろう会に出会い、マラソンをはじめた。

私は、二〇一六年四月入会、緑化センターで施設利用の受付及び、センターの日曜朝市の立ち上げに日夜尽力してきましたが、緑化センターでのシルバーセンターによる引き受けが二〇一九年三月に終了し、現在、

により、津波避難ビル二階の介護予防ホールの受付を担っております。健康維持のため、ちやーがんじゅう体操が実施されていますが、介護予防に来館される高齢者の方々の、はつらつとした身のこなしには圧倒されております。その様子を見て、「私も頑張らないと!」と元気のパワーを頂いており、他に、スマホ講座と、ぼけ防止、健康サークル「ゆい」もあります。

シルバー人材センターが会員を募集していることをラジオで知り、入会を申し込み平成二十九年に入会が叶いました。

那覇マラソンに参加するため三ヵ月前から出場準備のため、仕事は休ませて頂いています。

シルバー人材センターの会員になつたことを、傍らで見ていて「へー、そうなんだー」とており一石二鳥だ。

六十歳の定年を機に、新都心公園でラジオ体操やウォーキングをしていましたが、数十年前首里城走ろう会に出会い、マラソンをはじめた。

最初は二〇〇メートル走つただけでも動悸がしたが、仲間と一緒に走るうちに魅力

めることができ、とつても有意義な日々を過ごすことが出来ております。

マラソンに魅力



会員番号 5111

前里
英夫

にとりつかれ、今では生活の一部となつております。那覇マラソンや沖縄マラソンのほかに宮古島、久米島など県内の離島や海外のマラソンに参加、北海道の一〇〇キロマラソンにも参加し完走了した。

会員になつたことを、傍らで見ていて「へー、そうなんだー」とており一石二鳥だ。

六十歳の定年を機に、新都心公園でラジオ体操やウォーキングをしていましたが、数十年前首里城走ろう会に出会い、マラソンをはじめた。

私は、二〇一六年四月入会、緑化センターで施設利用の受付及び、センターの日曜朝市の立ち上げに日夜尽力してきましたが、緑化センターでのシルバーセン

那覇市津波避難ビル三階の
「青少年わいわい広場」にて
受付業務をしております。

当広場では学習スペー

会議室、音楽スタジオ、

スケットリンク、卓球室

タンス室)等があり、那霸

市内の青少年を対象に無料貸出を行つておりますので会員皆様知り合いの青少年やお孫さんにも当ビルの利用をおすすめします。

外国人との出会い



云頌翻印 一九二〇

那霸シルバー人材センタ

ーに入会したのは一〇〇〇

の年でした。

間もなく開園したばかり

事をいたたき、五年余働かせて頂きました。

その間、特に、印象に残つてゐるのは、その年に行われた「沖縄サミット」です。

来園者の各国の要人の中で、特に印象に残っているのはブーチン大統領でした。それから、「識名園ガイド」の講習を受け、資格取得後、現在もお客様を案内出来るごとに幸せに思っています。

シルバー人材センターに入会して、多くの方々との出会いに感謝しております。

体力の続く限り会員として頑張りたいと思っています。

平成二十九年まで、ご縁があつて、シルバー人材センターの事務局の家事援助サービスの事務職についていたことで、ごく当然のよ

うにシルバー人材センターの会員になることが出来ました。

現在、那霸市津波避難ビルの二階の介護予防ホールにおいて受付の任務にあたっています。

入会のいきさつは、「生涯現役」を目標に友だち、地域の人々と元気に、楽しく、いきいきと暮らしていくければと思いつい入会に至りました。

将来、観光ガイド「まちまーい」や通訳の仕事があればやつてみたいと思つてします。

仲間の輪拡がる

会員番号 4602

高江洲 実

平成二十五年、前理事長及び事務局長から声がかかり入会、かつての職場「建設

会社の安全管理者」の知識と経験を生かして安全指導たいとの要請があり、業務内容は、主に、事故の発生率が高かつた公園の草刈り作業と後片づけ等の安全指導を任せられました。

その後、公園の作業現場を中心に「ゼロ災害」を目指し、五年間勤めて参りましたが、残念ながら達成することは出来なかつたものの、安全意識は着実に向上しております。

入会してから感じたのは、「人の縁」について、高校の同級生がおり、その後中学時代の同期生が入会、同期生の兄とは仕事関係で三十年以上の付き合いが今まで続いています。

それから、前の職場同僚、親戚、同期生と知り合いがつぎつぎに入会、会員の仲間の和「輪」が拡がり、現在は皆様と会うのが一番の楽しみです。



会員番号 51944

・大漁旗 風にたなびく 初出漁
 たいりょうき ふうにたなびく しょくじゆぎ

・朝敏の 刑場跡や うそ寒し
 ちょうびんの けいじょうしきや うそ 寒し

・伊野波節の 道はくびれて 石蕗の花
 いのなみせつの みちはくびれて いのばの はな

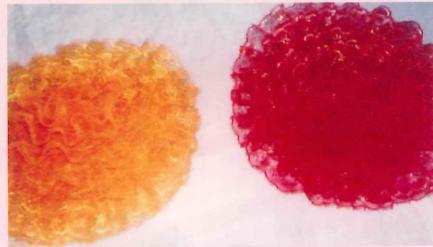
・梅の花 散り敷く石道 姫ゆく
 おうな はな さんり ひらく いのば の みち ひめゆく

・鎮もれる島々照らす 腸月
 しづ しましま てらはらす おぼろづき

俳句

おりりょう
会員番号 四七三七

会員の作品

会員番号 4746
頭山三重子

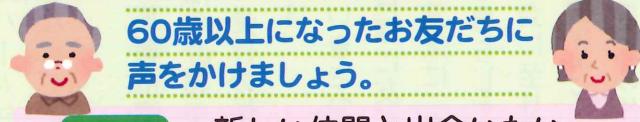
食器洗い



ペットボトルケース

シルバー入会説明会

毎月第3金曜日 13時半～
那覇市銘苅のなは市民協働プラザ 2階



就業して、

- 新しい仲間と出会いたい。
- 健康管理をしたい
- 生きがいを見つけたい…

一番人気のパソコン講座始まる

**毎月、木曜日の
 午前と午後のクラスが
 あります**



講座の時間や料金、駐車場の場所など詳しいことは
 お電話下さい。☎ 098-943-5658

開催場所は

那覇市銘苅のなは市民協働プラザ 主に3階

会員の就業相談日

毎月第2水曜日 13時半～16時半まで
 (前日までの事前連絡要す)

那覇市銘苅のなは市民協働プラザ 3階

悩まずに相談しましょう

- 就業機会を増やしたい。
- 希望する就業現場に替えたい。
- 次の年度は別の仕事がしたい…等々

スマホの講座も人気です

毎月「銘苅と松山」で
1～3講座開催しています

電話で開催日を確認してください。定員
 は16名ですので事前申込が必要です。



料金は無料。体験用機材を準備しています。

**講座は2時間と2時間半のコースがあります
 詳しいことはお電話下さい。☎ 098-943-5658**

開催場所は

開催場所は、那覇市銘苅のなは市民協働プラザと
 那覇市松山の那覇市津波避難ビルの2ヶ所中心

★会員の皆様へお知らせ★

令和2年3月よりセンター事務所が入居している「なは市民協働プラザ」の地下駐車場が有料化となります。

編集後記

頭山三重子	人生 100 歳シルバーの仲間と共に楽しく素敵に過ごしたい。
新田 宗一	シルバーの仲間が自分の仕事に自信を持ち励む姿を見て自分もと思う。
当間 英俊	令和元年、何か新しい息吹を感じるこの頃です。良き時代とならんことを祈ります。
久貝 英世	初対面にもかかわらず、心よく投稿依頼承諾に感謝。一期一会です。
大山佐代子	人生 100 歳生涯現役。その為には健康第一で頑張ります。
新本 幸子	子の年。この干支生まれは和をもって縁の下の力持ちの存在がたくさんいるらしい。