



那霸市シルバーだより

# あかぎ

(赤木)

2022年 新年号

発行：(公社)那霸市シルバー人材センター  
 那霸市銘苅二丁目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3年12月10日現在)

男性	女性	合計
600	208	808

## 安全と健康を祈願



波の上宮での安全祈願祭で、シルバー人材センターの令和4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」の道を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』・・・一緒になって働き	『共助』・・・お互いに助け合う

# 令和四年新年のごあいさつ 健康で幸多い年となりますように



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、健やかに初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、平素からシルバー人材センターの事業運営に対し、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

旧年中は、新型コロナウイルス感染症による社会不安の中、「緊急事態宣言」が長期化するなど厳しい社会状況にあり、会員への感染を防ぎ、会員の安全、健康、生命を守ることが最も大切がありました。

「改正高年齢雇用安定法」  
さて、令和3年4月から

巻く環境は、制度面、環境面で厳しさを増しております。今後ますます新規入会者が減少するとともに、会員全体の高齢化が進展していくものと思います。そのことは様々な分野において十分な対応が難しくなるものと心配しています。

新年のシルバー人材センターは、地域におけるよ

うござります。会員の皆様におかれましては、健やかに初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、平素からシルバー人材センターの事業運営に対し、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

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、健やかに初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、平素からシルバー人材センターの事業運営に対し、ご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

が施行され、事業主に70歳までの就業機会確保が努力義務化されるなど、シルバー人材センターを取り

かれましては、コロナ新規感染者の減少が継続している中においても健康管理にご留意いただき、新年が皆様にとって健康で幸多い年となりますことを心から祈念します。

また、当センター事業への更なるご支援ご協力を賜りますようにお願い申します。

高年齢者のライフスタイルの考え方も変化しつつあり、シルバー人材センターへの入会は、新しい生き方の始まりとも言えます。



## 1月～5月末までの行事

### ①グランド・ゴルフ大会

日付 / 予定令和4年2月13日(日)  
会場 / 漫湖公園クジラ側  
集合時間 / 8時半

### ②新年会について 調整中

### ③定時総会

日付 / 令和4年5月後半か6月初旬に予定  
会場 / マリエール・オークパイン

※現在は、新型コロナウィルスの感染状況がはっきりしない為、ボランティア等の行事が確定できていません。

※今後は、各行事等の日程は当センターホームページにて、皆様に連絡致します。随時確認して下さい。



## 那覇市民憲章推進協議会から表彰受ける

長年の公共ボランティア活動が認められた成果



写真右 協議会代理の宮城・市民安全生活課長・理事長と大山理事

私たちは 那覇市民であることに誇りをもちみんなですんで明るく住みよいまちをつくるためすんでつぎのことを守りましょう

那覇市民憲章 1964年1月1日制定

私たち まちを美しくしましょう  
私たち 公共物を大切にしましょう  
私たち 時間を守りましょう  
私たち 交通道徳を重んじましょう  
私たち だれにも親切にしましょう

那覇市民憲章



松山津波避難ビルの二階介護予防ホールにて「第三回ペン字教室」「琉球の歴史講座」がコロナ禍により、4月開講の予定が11月まで延期を余儀なくされた。それでも待ちに待つてくれた受講生を迎えての再開。

今年3月までの5ヶ月間美文字を目指し、又、街歩きをしながら琉球歴史探訪で過ごしました。

これまでの5ヶ月間で、時間も過ごしました。時間が過ぎていま

# 「第三回ペン字教室」「琉球の歴史講座」



## 元気はつらつシルバー世代の健康コラム 衣 食 游

### 「食と農の豆知識」

沖縄方言で、「ウンチエー」と呼ばれている葉野菜を紹介しましょう。

シルバー会員にはなじみの野菜でしょう。以前に比べてスーパーの店頭に並ぶのは少なくなっている気がしますが、炒め物、味噌汁の具、和え物と使い勝手のよい野菜です。若い主婦の方々はまだまだ知られていない可能性があるのでPRしてもよいでしょう。

ところで、この野菜はサツマイモと同じ科なので、生の状態では県外に持ち出しきれない植物として規制されています。理由は、サツマイモに悪さする、害虫（イモゾウムシ・アリモドキゾウムシ）方言で「イリムサー」と称する害虫がエンサイにも寄生し、県外に蔓延するのを防ぐためです。

栽培の仕方は、いたって簡単でやや多湿を好む性質上、以前は大葉種が湿気のある一角に植え付けされていました。最近は小葉種で普通の畑で植え付けできる品種もあります。苗の確保は種子栽培から育てるこどもできますが、スーパーで購入した茎葉の節がついた20～30センチ程度を土壤に差し込み根付くまで水やりすると発根してその後、



### 「最近注目の炭酸水のいいお話し」

管理が簡単です。挿し木するタイミングは適温が20度を超えた頃で高温性好むことから、3～4月以降であれば大丈夫でしょう。

### 「炭酸水の5つの効果」

**①便秘解消** 炭酸水を飲むと胃の壁から結腸まで刺激が加わり、腸のぜんどう運動がおこり腸が活発に動き始めます。**②疲労回復** 運動後や、疲れた時には身体に乳酸がたまつります。炭酸を飲むことによって乳酸が中和され、重炭酸イオンとなつて尿として体外に出してくれます。炭酸は疲れをリフレッシュ出来ます。**③肩こり**

**改善** 炭酸水を飲むと血中の二酸化炭素濃度が一時的に高くなります。これに反応して、より多くの酸素を充足させようと血液量が増えてきて、血行が良くなります。血行不良が原因の肩こりなどが改善する可能性があるようです。**④満腹感の演出**

食事の前や食事中に飲むことでお腹が膨らんで空腹感を紛らわすことが出来てダイエットに役買ってくれます。**⑤肌を綺麗にする** 洗顔時の効果で炭酸の泡が毛穴の汚れを落として肌の血行を良くします。次号

### シルバー事務局からのお知らせ

☆シルバー事務局からの、行事、ボランティアなどのお知らせは今後、那覇市シルバー人材センターホームページで記載しますので、随時ご確認下さい。



## 那覇港緑地及び海浜清掃管理等業務に従事している会員



那覇港緑地及び海浜清掃の皆様

18名の会員の皆様が、那覇港緑地及び海浜清掃、構内施設清掃の業務に三班体制（時間によるシフトあり）で、総括班長、班長、班員の協力体制の下従事しています。

安謝と、通堂の広範囲の港湾施設の清掃管理に当たり、班員は協力体制を万全に行い、施設の清潔保持に努めております。



那覇港緑地清掃の皆様



構内施設清掃の皆様



ゴミ回収



那覇港構内施設清掃

# シルバーだより

## 配分金には消費税が含まれています

会員の皆さんに請負・委任により受け取る配分金には、就業したことによる報酬(本体価格)とその(本体価格)に係る消費税が含まれています。

本来、センターから配分金を受け取った会員は、受け取った配分金に含まれる消費税を税務署に申告納税する必要がありますが、消費税法上、課税売上として受け取る金額が、**年間1,000万円以下**の場合は**免税事業者**として取り扱われます。

その為、現在は当センターにおいて申告納税する会員の方はいないと思われます。

### ☆配分金が1,100円の場合

報酬 (本体価格) <b>1,000円</b>	消費税 10% <b>100円</b>
-------------------------------	---------------------------

しかしながら、**適作請求書等保存方式(インボイス制度)**が導入される令和5年10月以降、配分金に含まれる消費税の取り扱いについても変わっていく可能性があります。

**現時点ではまだ不明な点がある為、制度がはっきりした時点で、改めてお知らせします。**

### 女性会員だより （男性会員も参加オッケー）

#### ①梅酢作り

らっきょ酢で梅を漬けました。



#### ②シルバー人材センターの会員募集チラシ配り



10月15日 本庁前



10月17日 パレット前

**女性会員活動日：**月に一回第三水曜日

**集合場所：**銘苅 那覇市民協働プラザ3階会議室⑤

**集合時間：**14時

**活動集会日：**令和3年

11月10日・12月9日 梅酢作り終了

**今年度の活動予定：**令和4年

1月19日・2月16日・3月16日

4月20日・5月18日・6月15日

手芸・小物づくり・その他を皆さんでやりましょう。指導者も募集します。宜しくお願いします。皆さん一緒に楽しい活動してみませんか？ 連絡先 **☎098-943-5658**



充実した70歳を満喫！

会員の投稿欄です。

出来た事もとても良かつた  
と思います。これからも明  
るく楽しく充実した毎日を  
過ごせるように頑張りたい  
です。



会員番号 五一九〇

楽しい生活に感謝



池間伸子

ヤルなどで活躍する姿を見て  
てくれます。それがとても  
楽しみです。又シルバー人材  
センターでは楽しい友人も  
出来ました。規則正しい生活  
で身体の調子も良くなつて  
きました。今は幸せな老後生  
活が送れていることをとて



会員番号 五四二

## シルバー人材センターに 入会して



会員番号 五四八

て、これら生物の進化、発展が今日の人類の豊かさをもたらしていると考えます。

国際的にみても生物の多様性は重要であると認識し、情報交換が行われているのです。

水源を活用してヒタミン豊富なゴーヤーやなーべーらー、冬瓜を食することが夏バテ防止に最適と先人は利用してきました。太古の時代より人類は生物、植物、古細菌を共通の先祖として大切にしてきました。そし

集まっています。

最近は植物が好きになり、ネギなどプランターで自家栽培し、植物に関する本を読んでいます。特に個性、遺伝子、生態系のつながり等、生物多様性に注目が



会員番号 五四二

生物多様性に思う



会員番号 五四二

シルバー人材センターに入り草刈り、せんてい、清掃、各公園のゴミ分別などを任せられ、優しい先輩二人と公園を管理しています



会員番号 五四八

め定年退職となり、何かバイトを探していたところ友人から進められて入会しました。外業務が初の為、天候の移り変わり、雨や風、暑さで我慢が出来なければすぐやめようと思い、休みの日は職安に通い、別の仕事を探していました。しかし公園清掃後、周りの家庭からご苦労様と飲み物や果物を頂いた時にこの業務をやつてて良かったと感じます。

も弾みます。体調や、健康管理、又、紫外線にも注意しています。先輩一人のタフさには驚いています。今はロープワーク、ゴミ袋の扱い方草刈り機の使用方法、点検仕事の段取りを勉強中で

で暑さと熱中症との戦いであります。腸や足腰には良くジムに通うよりは運動になります。シルバー人材センターの小雑誌に記載されていた国民健康保険料の削減につながると思います。コロナ禍なので、マスクもして早めに休憩時間を取り水分補給や塩分補給に黒糖飴などを食べながら会話

口ナ禍なので外出もままならず窮屈ではありますがない業務を体力の続く限り持続し小遣いの足しに美味しいものを食べて楽しく遊んで笑いながら過ごしていきたいと思います。

会員番号 五〇三八  
石川 清隆

**無理なく生きていこう**

を止めてあるリンクを切斷する業務である。小生も腰痛でリタイアし、今は二人で市民の友の配達に勤しんでいる。収入は減ったが酒は減らない。

会員番号 四三三六  
喜友名 盛信

**感謝の気持ちが嬉しい**

二か年程シルバー人材センターの業務で解体作業に従事した。ソファ一人掛け、二人用、三人用、マッサージ用椅子等を解体する。近年はマッサージ用が多くなってきた。十キロから四十キロはあろうか、収集車から受け取り所定の場所まで引つ張つていき解体するのに力技も入り一時間程かかる。ベッドもシングルサイズ、ダブルサイズ、クイーンサイズ、キングサイズといふと難しい、専用のテープルに乗せ解体に入る。そこではナイフを使うので細心の注意が必要。スプリング

私は単発班の草刈班です。朝は五時に起きます。妻が弁当を作ってくれます。妻にも感謝です。子供たちは独立して家には妻と次男、私の三人です。業務がある朝の緊張感が私の健康の秘けつです。毎日朝礼あり今日も笑顔で頑張りますよ

会員番号 五一七八  
渡名喜浩子

**市民の友、配布しています**

認知症予防にもシルバーセンターの業務はいいと思います。これからも頑張ります。シルバー会員の皆さん頑張りましょう。

そこは、ご愛きようで、また後で「うーとーと」のやり直しです。

掃、草刈があります。お墓の写真と地図を持つて行きます。墓には番地がないので探すのが難しいです。誰か必ず知っている人がいますが、間違つて、ほかの墓を刈つたこともあります。お会いすることもありますが、間違つて、ほかの墓を刈つたこともあります。そこは、「ご愛きようで、また後で「うーとーと」のやり直しです。

私は「市民の友」の配布を始めたのは暑い夏の盛りで、ご近所といえる範囲ながら初めての道、路地を確かめつつなので、終えるとぐつたりする毎日でした。これは続けられないと思つてはいる時、兄に電話する機会があり、業務がいかに大変かを訴えました。同情してくれると思いきや反

会員番号 四一三〇  
久高 幸正

**市民の友配布業務に満足**

私はシルバーで毎月一回報誌を配布する業務をしていました。配布するときには心がけていることは①人が住

対に「それはあなたが働く身体になつていないからだよ、そしてこれからも元気で動ける身体を造らないと先々困るよ」とさとされましたが、間違つて、ほかの墓を刈つたこともあります。そこは、「ご愛きようで、また後で「うーとーと」のやり直しです。

お会いすることは殆どありませんが、表札になじみを直しです。

お会いとは



【怒りの島】 F50号油彩  
かりゆし美術展に出品しました。  
会員番号 4854 勝連 朝昭



会員番号 4764 山内 ヨシ子



会員番号 4898 大山 佐代子

会員の作品

シニアの方  
無料



## スマホ初心者講座

### 銘苅講座

日程：毎月1回開催（3日コース）  
時間13時30分～16時  
場所：なは市民協働プラザ2階研修室  
対象：50歳以上の方  
定員：5名（コロナ感染拡大防止対策）

講座内容・申し込み等の問合せはお電話ください。098-943-5658

### 会員の就業相談日

★毎月第2水曜日13時半～16時半まで  
(前日までの連絡要す)  
場所：銘苅・なは市民協働プラザ3階

悩まずに  
相談  
しましょう

希望する就業現場に替わりたい  
就業機会を増やしたい  
次の年度は別の仕事がしたい

### 津波避難ビル講座

日程：毎月2回開催（4日コース）  
時間10時～12時  
場所：那覇市津波避難ビル2階介護予防ホール  
対象：65歳以上の方  
定員：12名（コロナ感染拡大防止対策）

講座内容・申し込み等の問合せはお電話ください。098-943-5658

### お友だちもシルバーに誘いましょう

★説明会は、毎月第3金曜日13時半～  
(随時受付説明しています)  
場所：銘苅・なは市民協働プラザ2階

60歳になったら  
那覇市シルバー  
人材センターで

新しい仲間との出会い  
健康管理  
生きがいを見つけましょう

編集後記

頭山三重子：あといくつ寝ると旅行に行けるかな？

大山佐代子：コロナへの感染対策に追われた一年でした。  
前向きに頑張りたいです。

真栄平史子：コロナ禍を乗り切り新しい健康生活を送るようにしましょう。

渡真利雅男：なれない編集作業でしたが皆のチームワークで発行出来ました。

根本 麗子：ワクワクするような「あかぎ」になれるよう頑張ります。

高良 盛達：為になる話興味の湧く情報提供に努めます。

