健康づくりと生きがいを創造する

シルバー あさご

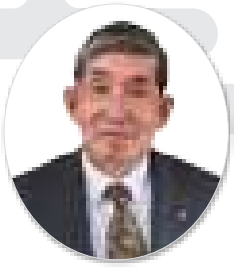
Vol.80
2021年1月

新春
2021

旧勅願所 但馬國一宮
粟 鹿 神 社（但馬五社の一社）

(公社)朝来市シルバー人材センター

挨拶



理事長

竹口 健次

新年明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、ご家族おそろいで穏やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

平素は、朝来市シルバー人材センターの事業運営にご理解とご協力を賜り誠に有難うございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が急速に拡大し、パンデミック（世界的大流行）状態となり、恐怖と大混乱になった年でした。当センターでは、コロナ禍で就業の一時休止をせざるを得ない時期もあり、設立以来最大の危機を感じた年でもありました。

しかし、出口の無いトンネルはありません。今年は、新型コロナウイルス感染症が早期に終息することを願っております。

さて、昨年の当センターの女性会員数は、総会員に占める割合が46％で兵庫県下トップクラスであり、今後の女性会員の事業運営への参画と活躍が期待されています。また、（公社）全国シルバー人材センター事業協会から「安全就業優秀賞」を受賞することが出来ました。これはひとえに、会員一人ひとりが「安全は全てに優先する」の意識を以て、安全就業に真摯に取り組んだ成果であります。これからも、「事故ゼロ」を目指して仕事に向かい合いましょう。

当センターは、地域の各種団体や企業との連携を強化して、㈠会員自ら主役となれるシルバー人材センター　㈡会員が働きやすいシルバー人材センター　㈢誰もが入会しやすい魅力あるシルバー人材センター　㈣市民から愛され期待されるシルバー人材センターの構築を目指して、皆さまと共に力強く歩んで参りたいと思っておりますので、ご指導とご協力をお願い申し上げます。

会員の皆さまに生きがいと満足を味わっていただき、市民の皆様から感謝して頂くことが私の最大の喜びでございます。

高齢者が「健幸」に過ごすことのできる朝来市になるように、市民の皆さんと共に、会員の皆さまの更なるご活躍を期待しております。

新しい年が、皆さまにとりまして幸福な一年でありますように、心から祈念申し上げ年頭の挨拶とさせていただきます。

写真　吉田 利栄 氏

年頭

朝来市長

多次 勝昭

新年、あけましておめでとうございます。

昨年の年初以来のコロナ禍ではありますが、会員の皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、平素は市政各般にわたり、格別なるご支援・ご協力をいただいておりますこと、心から深く感謝申し上げます。

朝来市シルバー人材センターにおかれましては、会員の皆様がこれまでに培われてきた技能・経験等を活かすことができる就業の場の確保並びに会員拡大のための普及啓発活動への取り組みなど、就業を通じて高齢者と社会をつなぐパイプ役として積極的な事業展開に努めていただいておりますことに心から敬意と感謝を申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大により社会情勢が大きく変化する中で、少子高齢化、人口減少、地域とのつながりの希薄化などが一層懸念されています。このような中、誰もが幸福感をもって暮らせるまちづくりが求められております。

高齢者の皆様がこれまでに培ってこられた知識や経験を生かし、積極的にまちづくりに参加されることは、幸福感や豊かさを実現する上で重要なことであり、高齢者の皆様の地域貢献や社会参加を進める取り組みは、地域の活性化に欠かせないものとなっております。本市としましても、このことをしっかりと認識し、「高齢者が生きがいを持って、安心・安全に自分らしく生活できるまちづくりの実現」に向け、各種施策を推進してまいりたいと考えております。

朝来市シルバー人材センターにおかれましては、基本理念である「自主・自立、共働・共助」のもと、引き続き活力ある地域づくりにお力添えをいただきたいと思います。

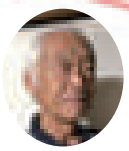
結びに、本年が皆様にとりまして、素晴らしい一年となることを心からお祈り申し上げますとともに、朝来市シルバー人材センターの益々のご発展をご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

丑年の仲間たち

今年は、丑年の仲間を代表してお二人に新年の抱負などを伺いました。

質問　①趣味・楽しみ　②健康管理　③新年の抱負

前田　吉幸さん（生野）



入会7年目、経験を活かした駅の業務、草刈などに就業、現在は宿直業務に就いています。趣味の短歌で野の花や風景に目が向くようになりました。

①月一回の短歌会、四季の自然の写真を撮りながらの吟行
孫の成長が楽しみです。

毎日の晩酌がやめられまへん！

②好きなお酒を適量に抑えて自己管理
毎日犬と一緒に2kmの散歩

③孫が大きくなるまで仕事を頑張りたい。
兵庫県短歌祭での入選を目指したい。

上道　とも子さん（山東）

入会11年目、ヘルパーの資格を活かした食事介助や工場の清掃、総合事業、家事支援など、またボランティア活動のハンドマッサージは約10年間、施設を訪問しています。

①洋蘭の栽培、めだかの飼育
孫の成長を楽しみにしています。

②失敗してもくよくよせず15年表彰を目指して仕事をすること。

③主人と元気に過ごすこと。
担当している公園の草を綺麗に抜くこと。

根こそぎ引っこ抜いてピッカピカにしたい！

今年も元気に頑張るぞ！
丑年生まれの紳士と淑女たちです。

太田垣　求	石田　吉宣	中村　正	上道とも子	清原　利彦
習田　至	太田　友子	藤原とし子	大江　政明	楠岡　孝子
西垣　宜和	太田垣まち子	本谷　一郎	木村　哲	坂田哲一郎
佐藤ヨネ子	大谷　伸子	松岡　隆晴	木村　敏子	坂本　收
白瀧　明美	大橋美重子	松本　一郎	木村　俊郎	清水　一男
中野なをみ	後藤　健一	松本　初代	木村　幸雄	関　美代子
細川　正子	小山　保夫	圓山　義實	谷本歌都子	椿野美喜男
前田　吉幸	佐藤　史子	守本美知雄	西澤美知子	椿野己輝雄
水口　茂	篠木　千尋	山田喜美子	野田　澄夫	中島　修
山﨑　實	谷口　雅晴	山本　寛	足立　重明	松尾　隆範
吉井　隆博	寺川　常男	吉井　和美	池田　守利	松田美千子
池野　豊	中野　廣行	池上　義次	川崎　厚美	和田　和子

（以上　60名）

おめでとうございます

（公社）兵庫県シルバー人材センター協会

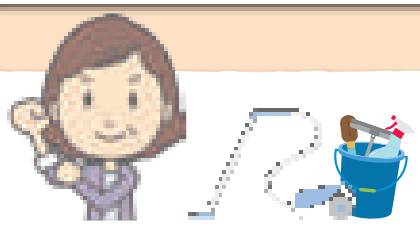
会員表彰（15年）安達　彰　様
石田洋子　様

朝来市シルバー人材センターに入会し、15年活躍されている安達彰さん（山東町）と石田洋子さん（生野町）のお二人が兵庫県シルバー人材センター協会から表彰を受けました。

表彰式は、例年は兵庫県シルバー人材センター協会主催の事業推進大会の会場で行われていますが、本年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため同大会が中止されました。

これに伴い、令和2年度第4回理事会（11月12日）の席上で竹口理事長から安達彰さんに表彰状が記念品を添えて渡されました。

石田洋子さんは、当日ご都合が悪くて欠席されたので、後日、事務局から表彰状と記念品をお届けしました。



石田　洋子　さん

表彰を受けて嬉しいです。

約50年前に主人を亡くし、当時2歳の娘と、7歳の息子、姑とその母の5人暮らしになりました。主人が生前に営んでいたガソリンスタンドを引き継ぎ、姑と一緒に店を続けてきたのですが、体力的にもなかなか大変になり店を閉めました。その後、ご縁があって保育所の調理員として働きました。

シルバー人材センターに入会してからは、学校用務や観光施設の清掃などに携わってきましたが、その間に姑の介護や実母の介護などで、だんだん長い時間の仕事は出来なくなりました。

仕事をしていた間は介護の気分転換にもなり、自分にとってはとても良い時間でした。これからも、少しでも前向きな気持ちで過ごしたいと思っています。

女性会員の活動

ちょっとティータイム！

◆10月22日(木)女性会員さんたち約30名が集まり、コーヒーとケーキを食べながら日ごろの活動のことや思いを語り合いました。◆警察署の掃除、子育て支援、狂犬病注射の手伝い、ホテルの皿洗い、学校の用務・・・　などなどいろいろな仕事があります。今まで経験したことのない仕事で初めは不安でいっぱいだったけれど、シルバーの先輩から丁寧に教えてもらい、安心してできたという方、縦や横のつながりが広がり嬉しいと言う声が多く出ました。◆女性は家の用事も多いので、シルバーの仕事は実態に合わせて時間や仕事内容を選べ、生活に支障な

美味しいコーヒーが入ります

会員の憩いの場 “喫茶コーナー”

会員手作りのフレンチトースト

スマホの説明中!

折紙に夢中!

おしゃべりに花が咲きます!

センター内に喫茶コーナーが開設されています。応募による女性会員７名がボランティアで、オープン日に交替制で携わっています。コーヒー等の飲み物のほかに手作りのクッキーを添えて提供されている日もあり、気配りのある“**お・も・て・な・し**”に満足し、ひとときを過ごしたみなさんは笑顔で帰って行かれました。

ある日、会員証の写真撮影の合間に訪れると、コーヒー等のみの接待だけでなく、折り紙講師の資格を持った会員さんが、折り紙を教えながらスマホの操作等のお悩み相談に応じていました。相談者は分りやすい説明に耳を傾け満足している様子でした。また、折り紙を教わり作った物を孫へのお土産として持ち帰られるほほ笑ましい姿を見ることもできました。

喫茶コーナーに多くの会員の皆さんが集い、憩いの場として定着することを願っています。

※毎月第２と第４の火曜日にオープンの予定です。

く自分に合ったスタイルでできるのが魅力でもあります。◆仕事でつながりを持ち、終わってからも仲良くなり、定期的に会ってお茶をしたりご飯を食べたり親睦を深めておられる方もいます。◆「今は、『きょういく（今日行く所がある）・きょう（今日用がある）』で社会とかかわりを持つことができ、人生を楽しんでいるところです。それが元気の秘訣です。」と楽しそうに言われたのが印象的でした。◆これからは、無理のないよう続けていくことが大切だと考え、仕事だけでなくふれあいウォーキングや楽しい行事にもどんどん参加して、人とのかかわりを深めていきたいと抱負もたくさん聞くことができました。◆今回「ちょっとティータイム」は初めての試みだったのですが、楽しいひとときを過ごすことができました。まだまだ話は続きましたが、言い足りなかった方は、ぜひ次の機会に！

ウオーキング大会

10月31日（土）、澄み切った秋晴れの下、会員約70人で福知山市の夜久野高原をウオーキングしました。皆さん健脚ぞろいで、息が上がっているのは事務局員だけ？

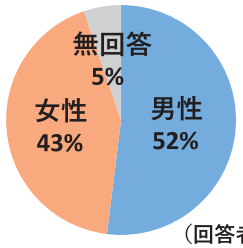
隣の町なのに、意外と知らない風景や施設に参加者一同大満足！昼食のBGMは森元了一さんの篠笛の演奏、食後のじゃんけん大会では日頃物静かな会員も童心に返って大盛り上がりの一日でした。

シルバー人材センターの会員さんたち

こんなふうに感じてるんだ！！

シルバー人材センター会員にアンケートをお願いしたところ「へ〜、そうなの？」「良かった♡」「気をつけなきゃ・・・」結果に事務局として一喜一憂。
少しでも多くの会員さんが、シルバーに入って良かったと思っていただけるよう、役職員一同今年も頑張ります！
（アンケートを一部抜粋して、掲載いたしましたのでご覧ください。）

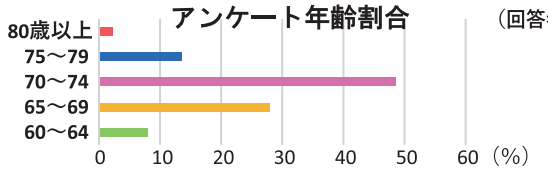
アンケート性別割合



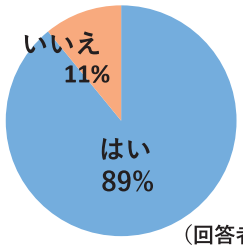
（回答者数229人）

アンケート年齢割合

（回答者数229人）



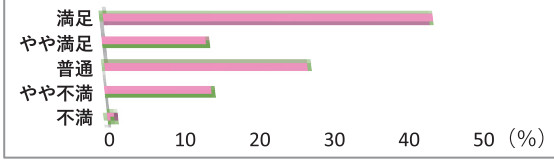
今年4月以降、仕事をしましたか？



（回答者数229人）

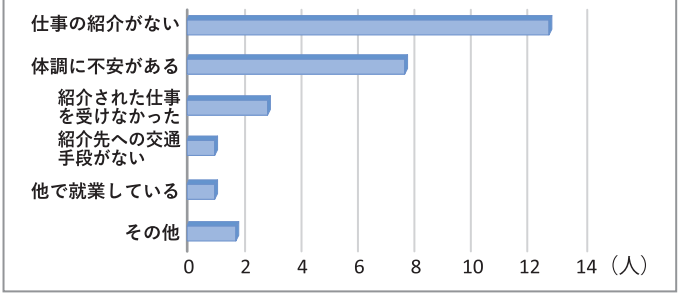
4月以降、仕事をした方の満足度

（回答者数203人）

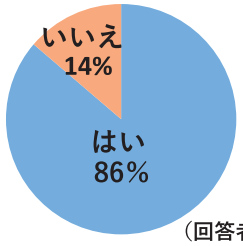


今年4月以降、仕事をしなかった方の理由

（回答者数28人）



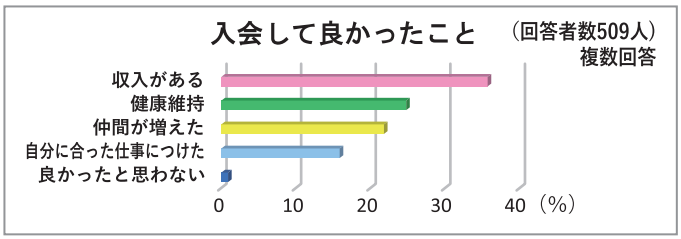
紹介をされた仕事は、希望通りでしたか？



（回答者数182人）

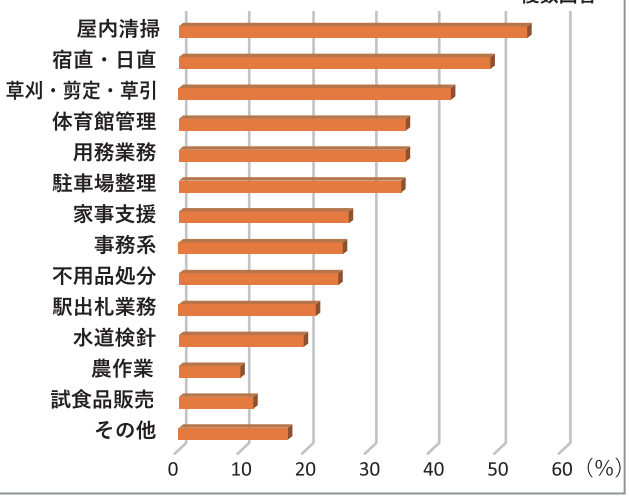
入会して良かったこと

（回答者数509人）
複数回答



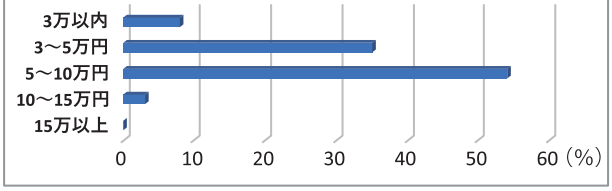
シルバーでしてみたい仕事

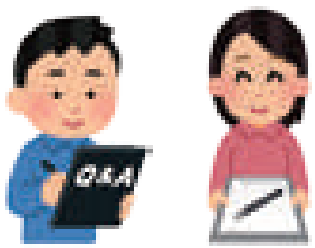
（回答者数399人）
複数回答



シルバーでの1カ月の希望収入

（回答者数209人）





シニア世代　人生100年時代を目指して!

幸せのかたちは
世代によって違う！

シニア世代が幸せを感じる4つのこと

世代によって、幸せの“かたち”は変化すると言われています。シニア世代になって、子育てや仕事をリタイアすると、今まで感じてきた生きがいは少しずつ変化していきます。

現役を退き、大きな役割を終えた寂しさを感じる反面、ゆっくりと自分と向き合うことの出来る時期でもあります。

夫婦で旅行をしたり、趣味を楽しんだり、これまで出来なかったことに思い切ってチャレンジしてみることで、これまでとは違った幸せを感じることができるといいですね

※ シルバー人材センターで、シニア世代だけが得られる、就業を通じた「社会参加の機会と幸せ」を見つけてみませんか！！

1　人との絆を大切にすること

これまでの人生で大事にしてきた人間関係は大切な宝物。会いたかった人や、気になっている人に会いに出かけることで幸福度は高くなります。**一度、懐かしい人に連絡してみましょう！**

2　ありがとうと言われること

ボランティア活動（高齢者施設への訪問、子どもの見守りなど）に積極的に取り組み、人から**「ありがとう」と感謝されることも幸せを感じるには効果的です。**

3　介護予防に取り組むこと

誰の世話にもならず、いつまでも自立して生活するためには健康が大事です。

ウオーキング、筋肉トレーニング、能トレなどに取り組み、めざせ生涯現役！

4　おいしく食べること

健康長寿のために食べることは大事です。好物を味わって食べることで、幸せを感じることも出来ます。そのためには口腔ケアも大切です。**おいしく食べて、しっかり歯磨き！**

私だってまだまだ活躍できるのね！

定年退職してから、もう自分に出来る仕事は無いと思い5年間は家にいました。

シルバー人材センターは草刈や剪定の仕事をしているところと思っていましたが、昨年シルバーの仕事先の一覧を載せた会員募集を見て、たくさんの仕事先があることを知りました。チラシを見ても躊躇する気持ちもあり、しばらく迷いましたが、思い切って説明会に参加しシルバーの会員となりました。

今は、食品会社の清掃業務についていますが、短時間の仕事なので体力的には負担も少なく、知らない人たちばかりなので気分的にも楽な面があります。

また、2人がローテーションで働いているので、都合が悪いときは交代してもらえ、自分たちの世代にとってはとても働きやすく、シルバーでこんな風に働けるとは思っていませんでした。

家にいた頃は、ついダラダラとすることもありましたが、こうして働くようになって精神的にも時間的にも生活にメリハリがついたような気がします。

働いて収入を得られる事はとても嬉しくて、何かのときに役立てようと一切手をつけずに毎月貯金しています。

女性　Ｉさん　（和田山）

やったァ！ 第一希望が叶った!!

昨年の春に退職し、ハローワークにも通いましたが、自分の希望する仕事に就けないことがわかり、もう仕事をすることをあきらめていました。

その年末に、シルバー人材センターの仕事先の一覧を紹介したチラシを見て、ここであれば無理をしないでも自分に合う仕事があるかもしれないと思い入会し、第一希望だった体育館管理業務に就くことが出来ました。一番人気の仕事先だと聞いていましたが、自分が選ばれたことは運が良かったと思っています。

退職後に現役のように体力を必要とする仕事はしんどいと思っていたので、月に7回程度の仕事は体力的にも丁度いいと感謝しています。仕事をしてみて、ゆっくりしていた生活にメリハリがつき、体育館を利用する若い人たちを見ていると自分まで元気になるような気がします。

自分の入会後、家内もシルバーから声をかけてもらって入会し、短時間の仕事を始めたので趣味にお金が使いやすくなったようです。

年金だけだと不安な面がありますが、夫婦でこうして働ける事はありがたいことだと思っています。

圓山　義實 さん　（和田山）

人生を大きく変えた Iターンとシルバー！

定年後、岡山で母と暮らしていたのですが、朝来市で暮らす妹から「隣の家が空いたので、将来を考えてこちらに来ないか」と連絡を受け、わずか一週間で人生を変える大きな決断をしないといけない状況となりました。

そして、迷ったり悩んだりする時間もない内に朝来市に引っ越してきました。

こちらに来た当時、妹家族以外に周りに知り合いもないうえに、冬場だったこともあり半分引きこもりのような生活をしていました。このままでは、うつ病になるのではないかと心配した妹にシルバー人材センターに連れて来られ、なかば強制的に入会させられたようなものでした。

入会後、仕事を紹介されても、時々は岡山に帰りたいと思う気持ちが強く、仕事に就く気になれないでいましたが、その後、福祉施設の清掃の紹介を受けて初めて仕事に就きました。清掃の仕事は経験もなく不安ばかりでしたが、ローテーションで同じ仕事をする会員さんたちが、とても親切に掃除の仕方や仕事をする上での心構えなどを丁寧に教えてくれました。

月日の経過とともに、こちらでの生活にも慣れ、この春からはシルバーの仕事で学校用務の仕事に就き、これまでとはまた違った仕事のやりがいを感じています。

シルバーに入ったおかげで、親しく出来る仲間に恵まれ、今はとても楽しく暮らしています。

川上　さとめ さん（和田山）

あれよあれよと第三の人生！

40数年を他市で過ごし、家内の実家がある朝来市に帰って来ました。

田舎育ちなのと、これまで地区の行事等に参加して来た事もあり田舎暮らしには何ら抵抗がありませんでした。

しかし、毎日畑仕事以外はこれといってすることもなく、現役時代のように社会とのつながりもなく出会い・対話も少なく、犬と家内が話し相手という狭い世間になって社会から切り離された思いがしていました。

これではと思い趣味やサークルの会に参加し始めた時、同様な日を送っていた家内がボランティアに誘われ、これがきっかけでシルバーとのご縁ができ背中を押されるように二人とも入会しました。職種を選ばず、どんな仕事にも挑戦しようと決めていたので、入会説明直後に紹介された仕事を、考え迷う暇なくあれよあれよという間に始めていました。

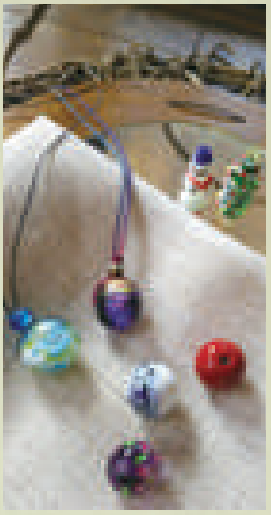
おかげで種々の仕事をさせていただき多くの人との出会い、支えに感謝しながら充実した日々を送っています。職種を選ばない仕事ぶりに、家族は人間が変わったみたいと驚いております。シルバーの仕事を通じて社会参加していると実感しているこの頃ですが、家族の「無理しないで」を肝に銘じて、これからも頑張れればと思います。

男性　Ｋ　さん（山東）

会員のひろば

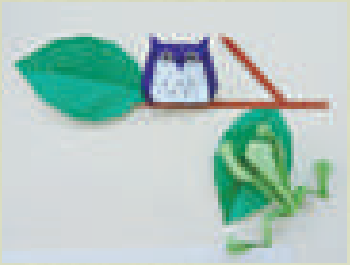
ベストセレクション

とんぼ玉



山東　T・K

折り紙



山東　Y・H

陶芸

山東　浦野珠代

文芸欄

川柳

生野　岸田　隆雄

なつかしや　竹田事務所を思い出す
散歩道　毎日出逢うポチ可愛い

俳句

和田山　石田　諄蔵

座布団の　二枚置かれて冬の縁
仰ぎ見る　冬の木立に空揺れて

和田山　枚田かつ子

陽を集め　千両の実の紅くなり
売れ筋の　五年日記を買ひ求め

短歌

生野　前田　吉幸

ひらひらと雪の華びら降り積もり
　固き梅の芽ふっくらとして
巣ごもりを終えて羽撃寒雀
　凍てつく田畑にひこばえ捜す

和田山　天野　朝子

天竺葵の花幾種類咲かせても
　ピンクが一番好きという夫
畦道に季を知る花曼殊沙華
　今年は彼岸を過ぎても咲かず

和田山　藤原紀美子

コロナ禍で逢うこと出来ぬ友思い
　スマホのラインを習いて送る
つつがなく朝を迎えて今日も又
　家事に趣味にとひと日が終わる

編集長コラム

新年あけましておめでとうございます。今年は十二支の動物の中で最も動きが緩慢で歩みの遅い丑（牛）の年です。「丑」は中国で生まれた漢字で、手で何かを掴もうとする様の象形文字で、丑の元の意味が「からむ」という意味があることから、いろいろなことが絡み合う年になるのでしょうか。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進め、将来の成功のために努力するのが良いそうです。◆猫にまつわるエッセイを書いている有名な解剖学者の養老孟司氏が人生100年時代を楽しく生きるために「猫は哺乳類として完成されている生き物で、寝て、起きて、自然任せに生きている。行き詰まったと感じたら、猫を見るとよい。人間も自然に任せ自然の中で生きるとよい。いつも新しい発見がありますが、思い通りにいかないことが多い。悔しい思いをしたなら次につなげ、自分を変えて学んでいくことが大切なことである」と語っています。私達もこのような教訓を生かした日々の生活の過ごし方を、心掛けてみたいですね。◆会誌「シルバーあさご」は、会員や地域のシルバー世代に役立つ情報誌として発刊して参ります。今年も、ご愛読をよろしくお願い申しあげます。

では、よいお年でありますように。

お役に立ちます
シルバー人材センター

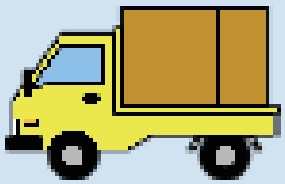
粗大ごみ　家具
家電製品の処分など
不用品処分ならお任せください

※一般家庭からの処分品に限ります

不用品あるあるランキング
第１位 お布団
第２位 家電製品（テレビ、冷蔵庫など）
第３位 カラーボックスなどの棚
朝来市シルバー調べ

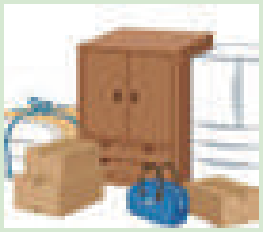
無料見積いたします

粗大ごみなどを処分する場合
（軽トラ１台分）



5,000 円～
（処分費用含む）

８畳のお部屋 家財道具処分の場合
【タンス・ソファ・布団・机ほか】
（軽トラ４台分）



30,000 円～
（処分費用含む）

※家電リサイクル料が
別途必要となります。

～このような事でお困りではありませんか？～

- ◆ 空き家になった実家を片づけたい…
- ◆ 倉庫が使わないモノでいっぱい…
- ◆ どこに依頼して良いか分からない…

※詳細については下記にお問い合わせ下さい。

（公社）朝来市シルバー人材センター
〒669-5132　朝来市山東町溝黒411番地
TEL：079-670-7600 ／ FAX：079-670-7601
メールアドレス：asago@sjc.ne.jp　ホームページアドレス：https://webc.sjc.ne.jp/asago