

いっしょにいこう
朝来市シルバー人材センター

ミルバー あそび

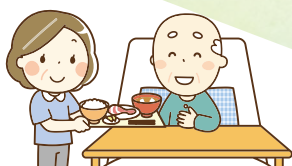
Vol.91

2026年8月



懐メロをBGMに、ゆるく頑張らない
トレーニング「ちよいトレ」のメンバー

(公社) 朝来市シルバー人材センター



派遣先

特別養護老人ホーム 平生園



66歳

大槻 美代子さん

大槻 美代子さんの一日

- 5:00 起床・ご主人の弁当準備
- 6:30 朝食・家事
- 10:00 宿泊施設での業務開始
- 12:00 業務終了
- 12:30 昼食
- 14:00 買物
- 16:00 夕食の支度
- 17:30 平生園での業務開始
- 19:00 業務終了
- 19:30 夕食
- 21:30 就寝



和田山町竹田にある特別養護老人ホーム・平生園は、利用者が安全で安心できる介護を提供し、利用者に寄り添い笑顔あふれる温かな時間を積み重ねていきたい…などを、方針として運営されている福祉施設です。この平生園では現在八人のシルバー会員が仕事をしています。今回はその中の一人、大槻さんに話を聞きました。

シルバー人材センターに入会して、四年目になります。この平生園に勤める様になって一年半、平生園のほかにも二、三の仕事を掛け持ちしています。平生園

での仕事は入所者の方の食事介助です。朝七時三十分から夕方五時三十分からの一時間半の勤めを、八人でシフト調整担当しています。

多くの入所者の中で四人の方の担当をしていますが、一番注意しているのは、誤嚥やむせることの無いように食べてもらう事です。入所者の方のその日の体調で、

今を楽しく生きる



ちょいトレメンバーと
但馬ダンスフェスに出演

決められた時間内で食べられなかったり、途中で眠る方もいて難しい時もあります。が、職員の皆さんが丁寧に教えて下さり大変働きやすい環境を作ってくれて、楽しく仕事をしています。そして入所者の方の元気な顔や、笑顔で接してくれたり、「ありがとう」と言ってくださることが一番うれしいです。

今楽しみにしていることは、高校時代の友達と食事に行っておしゃべりをする事。それと主人と一緒に晩酌をする事。また、時々孫の世話をする為に姫路に行く事です。日々の生活をする中で失敗をすることも多くありますが、主人と「失敗してもいい経験をした!」と思えば腹も立たないわ」と話しています。

これからはサークルやボランティア活動を通じて人との繋がりを深め、イベントなどにも参加しながら楽しく交流の輪を広げていきたいです。

富士発條株式会社



現場から



65歳

細田 郁代さん

細田 郁代さんの一日

- 5:00 起床・ご主人の弁当準備
- 7:00 朝食
- 8:00 家を出て会社へ
- 8:30 打合せ・作業開始
- 11:00 早めの昼食
- 15:00 業務終了
買物・家事
- 17:00 夕食の支度
- 23:00 就寝

昨年の十一月にハローワーク和田山でシルバー人材センターの説明を聞き、入会をさせていただきました。早速、今年二月から富士発條(株)への派遣業務を紹介していただきました。以前に勤めていた会社でもあり、我が家のような懐かしさもある反面、初心に返り緊張感をもって仕事に就いています。

勤務は四名が二名ずつ交代で、一ヶ月十日程度になります。朝八時三十分から十五時まで休憩をはさんで六時間勤務です。主な仕事は食堂のテーブル拭き・調味料の配膳と下膳・業者弁当の食前の整理・

食後の後片付け。特に大変なのは食堂廊下、階段のモップ掛けとトイレ掃除です。しかし、知った人から「いつも、きれいにしてもらってありがとう」と声をかけてもらうと嬉しくなります。

この会社のありがたいところは、土日が休みで大型連休があることです。私の楽しみは遠方の孫が帰って来た時に、一緒に「日本昔話」をユーチューブで見える事です。何度も何度も一緒に見えています。



ご依頼主
富士ホールディングス
藤井様からの一言

シルバー人材センターの皆さんいつもありがとうございます。皆さんのお陰で、食堂、廊下、トイレ等と清潔に綺麗にしてもらっています。我が社は精密部品を製造している関係で、防塵室がたくさんあります。そういう意味でも清掃、清潔は大変重要です。今後も皆さんのお働きに多いに期待しています。



お孫さんと一緒に!

皆んなで賑やかに過ごす事が一番うれしい時です。

今年入会したばかりで、シルバーの行事には参加できていませんが、これから色々な交流を通じて、ハッピーなシルバー世代の生活を送れればと願っています。

人生は60からが面白い 自分の仕事 今むかし



むらかみ きょうこ
村上京子さん

山東町在住 (67歳)
シルバー入会一年目、ハピネス会員の笑顔が素敵な村上さんです。知人に誘ってもらい、健康マージャンと一緒に楽しんでおられます。地元にある小規模多機能施設で週二日勤務。地域の民生委員も勤められています。

母の思いを受けて看護師に

生まれは山東町です。社会人になって偶然、中学時代の同級生と再会。縁あってその人と結婚し、この山東町で暮らしています。

母が四十九歳で亡くなったのですが、生前ずっと「看護師になって働きたかった」と言い続けていて、その影響で、私も姉も看護師になりました。そして、二人とも竹田にあった「朝来和田山医療センター」に勤務していました。三人の子供に恵まれ、子育てをしながらの勤務でしたが、主人の両親と同居だったので、随分、助けてもらいました。



看護師時代



ハワイ大会にて

フラとの出会い

四十九歳で「頸椎症性神経根症」となり、右上肢の痛み・しびれ・握力低下でそれまで続けていた看護師の仕事を辞めなければならなくなりました。その頃は気持ちも落ち込み、うつ状態になってしまいました。「これからの自分はようになっていくのだろうか」と不安な毎日でした。そんな時に、近くで教室をされていたフラ（フラダンス）の先生が声をかけて下さり、その優しさがとても嬉しく、またフラの音楽を聴いて心が癒され、少しずつ前を向けるようになりました。フラは私にとって、単なる踊りではなく、落ち込んでいた私を支え、人生に楽しみを取り戻させてくれた大切な存在です。苦しい時、辛い時もレッスンに行くと、仲間が助けてくれ、心癒され、気持ちが軽くなります。フラが今の私を支えてくれています。

これから笑顔を届けたい

フラを始めて七年後には仲間十七人でフラの大会に出場させていただきました。関西大会で優勝！そして、二年後にはハワイ大会で四位に入賞するという、人生の財産ともいえる経験もさせていただきました。今年の十二月六日(日)に和田山ジュピターホールで開催される「Ho'ike 2026 ふるさとに伝えようALOHHAの鼓動」に出演します。日々のレッスンの成果を披露し、仲間との絆を深める機会となっています。是非、ご来場いただき、一緒に楽しんで頂きたいです。

今は、フラの教室を開き、中学生から年配の方と一緒にレッスンをしていることと、大阪にいる孫と一緒に過ごせることが一番の楽しみになっています。これからもフラを通して「笑顔」を届けていきたいです。





碁 ク ラ ブ

I ♥ GO Club



● **富田 禮三郎さん**
(97歳)

和田山町土田にお住まいで以前は農協にお勤めでした。24年前にシルバーに入会されました。

91歳までは植木の剪定、不用品処分、駐車場の車の誘導等を行っていました。現在はハピネス会員となり、毎週木曜日の午後1時から午後4時まで囲碁会員と囲碁を打って楽しんでいきます。 ※ハピネス会員…就業以外の活動を希望する会員

● **井口 誠二さん**
(95歳)



和田山町枚田にお住まいで以前は教員として、枚田小、大蔵小、竹田小を歴任、退職後も和田山公民館の職員として4年勤められた。ブレザーを着こなした紳士的で理路整然との会話はとても95歳と思えない対応でした。健康寿命の極意は、多くの未知の方との出会いだと、囲碁クラブへ誘われ入ったが、ますます好きになり、楽しんでいます。



● **藤井 信之さん**
(86歳)



和田山町駅北にお住まいで以前は会社員でした。19年前にシルバーに入会されました。78歳頃までは高齢者宅へ昼弁当の配達、竹田城跡での車両の誘導等を行っていました。囲碁クラブの仲間4名と囲碁を打って楽しんでいます。

● **金川 宣郎さん**
(93歳)



和田山町玉置にお住まいで以前はメーカーに勤務、工場長経験、63歳定年になるも会社に求められ、寮長を務めたり、80歳まで会社勤めをしていた。囲碁仲間といろいろな話をするのがとても楽しい。

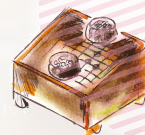
メンバー募集！

富田さんと藤井さんは囲碁クラブ設立当時から入会していたそうです。設立当時は囲碁クラブの会員は20人以上いましたが、年々減少していき現在は4名になってしまいました。今後の目標は囲碁会員を増やすことです。「囲碁は大変奥深い競技ですが、男女を問わず初心者にも分かり易く教えていきますので皆さんどうぞ入会してください。趣味は持つべきものですが、好きでなければなりません。囲碁は年齢に関係なく二人で出来ます。認知症予防になりますので是非この会誌『シルバーあさご』を読んでメンバーが増えることを望んでいます。」と熱く語っていただきました。



取材後記

囲碁は先読み、考える
娯楽であり、思考力が
いつまでも養われ、
楽しい会話がでる
遊びなのかも。



地域の皆様、そして会員の皆様へ

公益社団法人朝来市シルバー人材センター

理事長 金山 聡



皆様にとって、シルバー人材センターはどのような存在でしょうか。

超高齢社会が進み、「人生二〇〇年時代」を迎えた今、健康で意欲あふれるシニア世代が地域で活躍することへの期待はますます高まりを見せ、そのような中で、私たちが地域で果たすべき役割や、皆様から期待される姿について、日々思いを巡らせております。

シルバー人材センターは、地域の日常生活に密着した就業機会を提供することにより、高齢者の社会参加を促進し、地域の活性化に貢献する重要な役割を担っております。その役割を果たすため、当センターでは「働く、学ぶ、遊ぶ、奉仕する」を行動指針に掲げ、会員の皆様が健康で生き生きと活動できる環境づくりに取り組んでまいりました。就業支援に加え、近年は親睦や交流を目的とした活動にも力を入れ、趣味や特技を生かしたサークル・同好会活動の推進や、活動意欲を高める「はっぴいポイント制度」の導入など、新たな取り組みを進めています。

こうした活動は、フレイル予防や生きがいづくりにつながるとともに、ボランティア活動などを通じて地域貢献にも結び付き、会員一人ひとりの充実した活動が地域全体の活力につながっています。シルバー人材センターは、「働く場」であるだけでなく、人と人がつながり、楽しみながら地域を支える場でもあります。これからも地域の皆様、そして会員の皆様とともに、笑顔あふれる活力ある朝来市づくりに貢献してまいります。

今後とも、シルバー人材センターへのご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

あなたの「はっぴい」が、ここで見つかる！

朝来市シルバー人材センターは、生涯現役を目指すあなたを応援します！

朝来市シルバー人材センターは、働くだけではなく、学び・遊び・地域貢献まで、誰もが自分らしく輝ける“幸せをつなぐ組織”を目指しています。
あなたにぴったりの出番と笑顔と一緒に見つけてみませんか？



しっかり・無理なく

あなたに合った
仕事を選べます！

働く

- 1日だけの単発仕事から年間を通じた継続の仕事まで。
- 暮らしの困りごとを支え、地域に喜ばれる仕事がたくさん！



学ぶ

新しい挑戦
新しい知識と
仲間が広がります！

- 安全・接遇・健康など学びの場を創出します！
- 学ぶことで、新しい発見や交流が広がります。



仲間と一緒に

仲間と笑顔で、
毎日をもっと楽しく！

遊ぶ

- サークル・同好会で交流の輪が広がります。
- 笑顔あふれるイベントや親睦会がいっぱい！



奉仕する

みんなのために

地域のために、
できることから。

- ボランティア活動を通じて地域に貢献できます。
- 社会とのつながりを感じながら、笑顔を広げます。



参加して貯まる
“はっぴいポイント”

3つのステップ/
ポイント制度の

しくみ

STEP 01

活動に参加して
ポイント獲得

総会や研修会への出席、ボランティア活動、サークル参加などセンターの事業や活動に参加するとポイントが付与されます。

STEP 02

15ポイントごとに
会費500円割引

貯まったポイントは、15ポイントごとに翌年度の年会費から500円を割引いたします。
(毎年4月1日時点の残高で計算)

STEP 03

有効期限なし！
翌年度へ繰り越しOK！

15ポイントに満たない端数や使い切れなかったポイントは失効しません！在籍中は翌年度以降へそのまま繰り越すことができます。

≡ CIRCLE & CLUB ACTIVITIES ≡

★ サークル活動のご紹介 ★

1 囲碁クラブ

盤上に広がる世界！初心者には基本から丁寧に教えます！



活動日 毎週木曜日
場 所 朝来市シルバー人材センター
会 費 入会時に1,000円

2 カラオケ同好会

思い切り歌ってストレス発散！
 お気に入りの歌を歌い、みんな
 で楽しく活動しています。



活動日 毎月第2月曜日
場 所 朝来町内のカラオケスタジオ
会 費 開催時に実費

3 健康マージャン倶楽部

指先と頭を使って脳を活性化!!
 健康維持を目的に、マージャンを
 通して男女とも楽しんでいます。



活動日 毎週木曜日
場 所 朝来市シルバー人材センター
会 費 なし

4 ゴルフ同好会

半年に1回コンペがあり、初心
 者からベテランまで和気あいあ
 いと楽しんでいます！



活動日 年1～2回
会 費 コンペ開催時の
 プレー代実費

5 ちょいトレ

音楽に合わせて楽しくステッ
 プ！リズムを感じながら、ゆる
 く頑張らないトレーニング。
 講師は大人気の藤原真紀さん!!



活動日 毎月第4火曜日
場 所 朝来市シルバー人材センター
会 費 なし

6 ハーモニカ同好会

やさしくて少し懐かしい音色を
 奏でてみませんか？



活動日 不定期
場 所 朝来市シルバー人材センター
会 費 なし

新メンバー&見学者を大募集しています！

「一度雰囲気を知りたい」「初心者だけど大丈夫かな？」など、
 気になる方は、お気軽にセンター事務局までご連絡ください。
 複数のサークルへの体験参加も可能です。皆様のご参加を心よりお待ちしております！

朝来市シルバーは
シニア世代の
皆さんを応援します！

はっぴいワーク
朝来市シルバー人材センター

今の私が、
一番おもしろい。

第2のキャリアは、遊び心と一緒に！

11月から **初年度会費無料**
キャンペーン実施予定

はっぴいワークで
新しい自分発見！

社会参加の
新しいかたち

楽しみ優先の方に
ハピネス会員制度を
設けています

是非お立ち寄りください！
随時、入会説明会を開催しています

場所 朝来市山東町溝黒411
(朝来市高齢者活力創造センター内)
対象 朝来市内在住 60歳以上の方
受付 月曜日～金曜日(土日祝を除く)
8:45～16:45

	就業	総会への 出席	サークル 同好会	親睦 交流活動	ボラン ティア 活動	年会費
正会員	○	○	○	○	○	3,000円 ※夫婦割引が あります
ハピネス 会員	×	○	○	○	○	1,500円



センターをご利用のお客様へ

詳しくはホームページでご確認ください。

フリーランス法への対応のため、令和8年4月から契約方式が変わりました。
お仕事のご依頼の前にセンターの利用規約と会員業務就業規約をお読みください。



シルバー人材センター
ホームページ

広報編集委員会メンバー

委員長 小島 眞理子
副委員長 吉田 久美子
委員 藤和 信一
田路 裕美
細田 伸一
伊藤 豊子
中尾 一平
白瀧 一樹
事務局次長
事務局次長

編集後記

★最近では「ウェルビーイング」という言葉を耳にします。well(良い)とbeing(状態)からなる言葉で、単に病気がない状態ではなく、身体的・精神的・社会的に満たされ、自己実現が保証された「より良く生きている状態」を言い、一時的な喜びではなく、長期的に持続する幸福感を重視する考え方だそうです。やりがいや生き甲斐をもって生きることが、高齢者＝幸福者とも言われています。年を重ねると失うものも多くありますが、それ以上に、人や地域とのつながり、人生の深みを味わうことが出来るのが、我々の強みでしょう。★これらのつながりを会員の皆様は様々な場面で実感されていますし、利用者様からの「ありがとう」の言葉が一番の報酬となつて、幸福感につながっていると思います。今回も会員の皆様には、快く取材に協力していただき、誠にありがとうございました。★今夏もまだ暑さ厳しい日々が続いています。無理をされず、くれぐれも元気にお過ごしください。

(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: https://webc.sjc.ne.jp/asago