



高齢者の
元気な働きで
明るい社会

No.103

2026・10

発行／公益社団法人高知市シルバー人材センター 〒781-0802 高知市丸池町1-1-14

TEL 088-882-3839
e-mail kochi-sc@sjc.ne.jp



2026.8.10 花火大会後清掃作業

↑ 鏡川北岸

↓ 鏡川南岸

関連記事P.4



も
く
じ

安全就業だより・ボランティア募集	2
会員親睦旅行参加者募集	3
ブロック役員合同会議	3
納涼花火大会後清掃作業	4
会員紹介・新人職員紹介他	5

旭町「マホロバ」物語	6
高知Uをボランティアで応援	7
まめに健康チェック	7
会員ひろば	8

シルバー人材 高知

検索

「高知市シルバー人材センター」
スマホで読み取り▶



安全就業だより

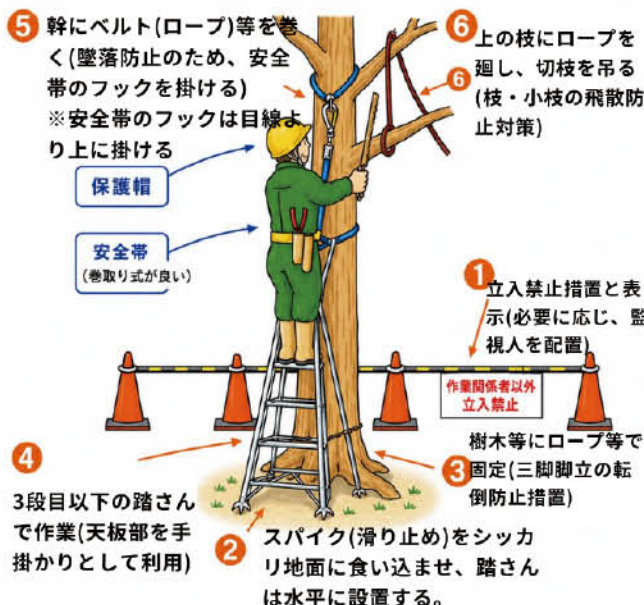
事故を防ぐためには、作業前の安全確認と安全対策を徹底することが大切です。安全対策を怠ったことによって発生した事故については、今後、保険が適用されない場合があります。

「これくらいなら大丈夫」と考えず、必ず必要な安全対策を行い、事故を起こさないように十分に注意してください。

また、事故はご自身だけの問題ではありません。事故が発生すると、高知市シルバー人材センター全体の評価にも影響し、他の会員の皆さまにも迷惑をおかけすることになります。一人ひとりが安全を意識し、ルールを守って事故ゼロを目指しましょう。

安全は「自分のため」だけではなく、「仲間とセンターを守るため」でもあります。

主な作業手順は、①～⑥の順番に行う。



飛石防止対策

※駐車場、作業者以外が通行する場所等では飛石等の防止のため、飛石防止ネット(高さ2m以上、4mm目程度)をロープ等で吊り防護する。(カーテンのようスライドできるようにする)

耐震ベルト

飛石に注意

金属刃又はナイロンカッター石跳ねストップ草刈り機



※立入禁止措置及び見張人を配置する。

※30分毎に10分休む

保護帽

耳栓

フルフェイス又は防じんメガネ

防じんマスク

呼子

防振手袋

非常停止(赤ボタン)の作動確認

損害賠償責任保険

免責金30,000円

(損額が3万円までは自己負担し、それを超えた分を保険で補償します)

団体傷害保険

入院 日額3,000円 通院 日額2,000円

10月はシルバー月間

清掃ボランティア募集!

日時: 10月20日(火) 午前9時~10時

場所: 高知市中心部

持ち物: 飲み物・動きやすい服装

※どなたでも参加できます。

※会員の皆さまのご参加お待ちしております。

詳細は事務局までお問い合わせください。



会員親睦旅行(四国最南端への旅) 令和8年11月25日(水)

足摺岬散策と大河ドラマ決定! ジョン万次郎の足跡をたどる旅



※乗車場所：シルバー事務局・JR 高知駅

※定員：40名 定員になり次第締め切り

※申し込み：事務局まで参加費(9,000円)を添えてお申し込みください。

一緒に行こう!

Let's go to SAINANTAN



変革に向けた ブロック役員合同会議

全16ブロックのブロック長と班長・副班長が参加する合同会議が行われました。

まず宮田新局長と古味理事長の挨拶です。理事長は今回が初参加とのことでした。続いて公益社団法人 高知県シルバー人材センター連合会の戸田事務局長から4つの観点で報告がありました。

最初は「シルバー活動はフレイル予防に効果あり」として研究論文が日本医学雑誌に掲載された全シ協の調査研究が紹介されました。改めてシルバー活動の意義を認識させられました。3つ目の会員数が増加しているという泊江市SCの取組には大いに関心を持ちました。最後は安全就業についてでした。



安全就業については宮田局長からも説明があり、「声かけは仲間を守る命綱」という言葉が印象に残りました。

参加者からも「今回初めて連合の戸田局長の出席があり、全

国や四国の状況を聞いて勉強になりました。宮田局長の説明も内容が豊富でした。これからブロックとしての活動にどう取り組むかを考えていきたい」との感想が寄せられています。



7月29日(水) 午後14時~16時
高知市勤労者交流館 研修室
16ブロック60名 事務局3名

質疑応答では、ワンコインサービスがなくなったことや就業についての意見等がありました。また何人目かで「前にも言ったが(こういう場での)声を生かして欲しい」との意見がありました。質問や意見に対しては、即答できることについては回答し、そうでないものは持ち帰って検討するという、前向きな姿勢が感じ取れました。そのせいか質問が続き予定を25分ほど超過して閉会になりました。

納涼花火大会後

清掃作業

8月9日夜、第76回高知市納涼花火大会が開催されました。午後7時45分から1時間余りの間に約4千発の花火が打ち上げられ、夏の夜空に大輪の花を咲かせました。鏡川北河畔のみどりの広場には、有料観覧席が約4千6百席（8千3百人分）設営されました。

さて、シルバー人材センターの活躍は翌朝です。午前5時50分。南河畔の陸上競技場前に30名、北河畔のみどりの広場に20名の会員が集合し作業手順や役割分担の説明を受けていました。



暑を予感させる強い日差しが肌を刺します。「熱中症には気を付けようね」と会員同士で声を

日があつた途端に涼やかな空気は消え去り、この日も猛

掛け合いながら、各自の担当場所へと向かいました。

―南岸・陸上競技場周辺―
山本リーダーに状況を伺いました。



就業エリアは、鏡川河畔南側の道路を含む堤防沿いから、総合運動場の広範囲です。とくに補助グ

ラウンドは花火の打上げ場所となるため、例年であれば花火の破片が二面を覆い尽くすほどの光景が見られます。

ところが今年は大きな破片がほとんど見られません。関係者に聞くと、花火大会終了後の深夜にかけて、打ち上げ業者の皆さんが大きな破片を拾い集めてくださったそうです。

それでも、よく見ると細かい破片が散乱しています。それはグラウンドの土と同色のため、一見しただけでは気が付きません。

このグラウンドは、スポーツ等で多く利用される場所です。鋭く尖った花火の殻で利用者が怪我を

しては大変です。そこで経験豊富な山本リーダーの判断により、清掃の行程を途中で変更し、細かい花火の殻が集中している補助グラウンドに移動してもらい、時間をかけて丁寧に作業を進めることになりました。数ミリ程の細かい殻も丁寧に拾い集めて、ひとかけらも残らない元のグラウンドになりました。



リーダーとして会員の皆さんに感謝の気持ちを感じてきたこと、10時半までの長時間で、元気のな会員さん達の協力での清掃作業を無事終了することができました。

―北岸・みどりの広場―

今回初めて参加した会員さんにもお話を伺いました。

「みどりの広場に5時50分集合、6時から9時まで会場周辺の清掃活動に初参加しました。注意事項の説明の後リーダーさんからの指示で私は会場北側の区域を二人一

組で担当することになりました。

用意された火ばさみ、軍手、ごみ袋を手にいざ出発。拾い残しのないように足元や植え込みの中などをよく見ながら作業をしました。かなりの距離を歩きましたが、ペアの方と声を掛け合いながら和気藹々とした雰囲気が進めることが出来ました。経験者の方たちによると今年は例年よりゴミが少なかったそうで、マナーの向上も感じました。無事作業を終え、地域に貢献しながら、就業として健康維持にもつながるお仕事に参加できたことを大変有難く感じています。花火を楽しむ人たちの笑顔の裏に、翌朝の清掃を担う人たちの力があることを再認識し、心地良い朝風を感じながら爽やかな1日のスタートになりました。

―取材を終えて―

作業を終えた会員の皆さんは満足そうな様子です。感想を聞いてみると「初めて会う会員同士が気持ちを通わせて汗を流すことで、たくさんの仲間がいることを実感し孤立感が薄らぎます」と答えてくれました。普段の就業は一人仕事が多く、孤立しがちになります。だからこそ多くの仲間と汗を流す喜びは格別だし、大きな励みになると思われます。

(池田)



会員紹介

二人だからこそ頑張れる



森下米子さん(右)
縄田康子さん(左)



「ひとりだと少し不安な作業も、彼女と一緒になら

ワクワクに変わるんです」

そう言って弾けるような笑顔を見せてくれたのは、会員の縄田さんと森下さん。お二人はセンターの就業において、さまざまな現場でペアを組んで汗を流す「名コンビ」です。

今回は、お互いを深くリスペクトし合いながら楽しく働く二人ならではの「就業のヒミツ」を取材しました。

二人がペアで作業をするようになったきっかけは、当センターからの声かけでした。「最初は『どんな人かな?』って少し緊張しましたよ」と笑う森下さん。

しかし、実際に現場と一緒に作業を始めてみると、その不安は一瞬で吹き飛んだと言います。

「縄田さんは仕事の手際が本当に鮮やかで、目配り・気配りが素晴らしいんです。自分が次に何をしたいかを察して、スツとフォローしてくれる。いつも『すごいなあ』って感心させられっぱなしです」(森下さん)

そう褒められた縄田さんも少し照れくさそうに笑いながら答えます。

「いやいや、私の方こそ森下さんには助けられてばかりですよ!彼女はどんな時も前向きで現場の雰囲気をもっと明るくしてくれるんです。トラブルになりそうな場面でも、彼女の細やかな配慮と一声で場が和む。本当に頼りになる存在です」(縄田さん)

お互いの得意なところを認め合い、自然と役割分担ができているお二人。家庭内清掃の作業中も「これ、あっちに運んでおこうか?」「ありがとう、じゃあ私はこつちを仕上げるね!」といった軽やかな声かけが飛び交い、息もびったりです。

もちろん、時には体力的に少し大変な作業や、気を使う現場もあります。それでも「二人だからこそ頑張れる」とお二人は口をそろえます。

「一人で作業していると、つい黙々と肩に力が入っちゃうでしょう?でも、隣に彼女がいると思うと心が軽くなるんです。休憩時間に『今日のお弁当、何持ってきた?』なんてたわいもない雑談をするのも、最高の気分転換ですね」(森下さん)

「本当にそう!一人じゃ『ちよつと厳しいかな』って思うような作業も、二人なら『やってみようか!』って挑戦する勇気が湧いてくる。お互いに刺激をもらいながら、新しい仕事にチャレンジできるのが本当に楽しいです」(縄田さん)

お互いを思いやり、高め合える関係性。そこには単なる「同僚」を超えた、仲間としての深い敬意が存在しています。シルバー人材センターで出会い、共に就業する中で育まれた二人の絆。取材中も絶え間なく笑顔がこぼれ、お互いを見る温かい眼差しがとても印象的でした。頼もしくも微笑ましい、最強ペアの二人。今日も高知のどこかの現場で、二人の弾ける笑顔と素晴らしいチームワークが、温い花を咲かせています。

(池田)

藤原事務局長から開会の挨拶のあと、センターの現状報告、包括的契約の説明がありました。

続いて、新ブロック長に橋本徳明会員が選任され1班の班長を兼任することで承認されました。

また1班の副班長に久保直幸会員が選任されました。

城東ブロック総会



4月10日(金)10:00～11:30
ちより街テラス
会員12名 事務局2名

新人職員紹介

9月に入職しました。
趣味は、釣りと料理。
釣ったイカを刺身や天ぷらにするのはまっています。
早く皆様と共に働けるよう頑張ります。



福原 翔馬
(ふくはらしょうま)

旭町「マホロバ」物語



旭駅前通りの古い町並みの中になじんでいる赤いテント、朝に夕に電車の窓から見て通り過ぎる見慣れた景色。「喫茶マホロバ」のドアを押したのはごく最近のことです。



堀内恭さんの「新聞を読んで」というコラムがきっかけでした。堀内さんは長浜のご出身、東京・台東区を拠点にご活躍のフリー編集者です。度々帰高され、ふるさと愛あふれるコラムに、高知の下町のシネマや小さなお店たちのことを楽しそうに書かれます。堀内さんによる「マホロバ」は素敵でした。さらに、近隣のカメラ屋さんにも「店主の姉妹はお人柄の良い方たちですよ」と背中を押されました。旭の住人としては遅い「マホロバ」

デビューです。

ドアの中はもう昭和の世界奥行きのあるスペースに4人掛けテーブル席が連なっています。くすんだ壁は「喫茶といえどば煙もくもく」の時代の名残りでしょうか。お客さんの作と思われる絵画や写真が飾られ、それと並んでマホロバ特製メニュー（イラスト入り・達筆）が貼られています。Pランチ・オムコランチ・トルコランチ等々。カウンター前の本棚には書籍がびっしり。お客さんが持ち込んだものも多く、店主同様に読書好きが集まるようです。



「マホロバ」は昭和42年に鮎子さん・三枝さん姉妹のお母さんが現在地に新装開店しました。喫茶店経営は長年の願いで、万

葉集や古事記にあるまほろば（緑に囲まれた実り豊かな美しい所）に憧れて、店名にしようとした胸の中で温めていました。お母さんの夢を乗せて、当時の喫茶店ブームもあり、経営は順調でした。娘たちは大学生になっても結婚しても、お店に立ちお母さんを助けました。

時代は変わりお客さんは徐々に少なくなりました。しかし地元の常連さんや姉妹の仲良しがお店を支えています。毎朝入口の席でギターをつま弾きながら、勝手に懐メロライブを決行するおじいちゃん。「このラーメンがいちばん！いつも来ます」と言う近くの専門学校の学生さんたち。



どんなお客さんにも対応できるのは豊富なメニューです。日本そばからところてんまでさつと整います。その上姉妹はとても聞き上手、話題も豊かです。さすが長年経営の実力です。

お店の裏側の入口に「高知中央郵便局集配職員休憩所」という不思議な看板が掛かっています。中央局から旭地区への郵便物がまとめて届けられ、ここを中継地として担当地区の集配員が宛先に届ける、というシステムです。「マホロバ」の目立たない社会貢献です。

さて、お客さんたちはそれぞれ自分のスタイルで憩いのひとときを過ごし、迎える姉妹もそれぞれに応じて相手をします。両者の間には温かい交流があり、お客さん同士にもそれがありません。開業したお母さんの「マホロバ（理想郷）」への思いが垣間見えます。その思いを60年近く引き継いで守り抜いた姉妹の心意気と奮闘に、心から敬意を表します。

少しお暇になった時間ご自分たちの楽しみに使って、おふたり仲良く「喫茶マホロバ」をお続けくださいね。

（重松）



ボランティアで応援



今シーズンのJリーグも開幕から2ヶ月が経ちました。編集員は高知

ユナイテッドSCの試合は欠かさず観戦しています。暑さ寒さに弱いへなちよこファンなのでもっぱらテレビですが、たまには春野へも行きます。試合はもちろんですが、他にも楽しみがあります。スタジオグルメです。10台ほどのキッチンカーが並び定番から目新しい物まで美味しそうな写真が手招きしています。そしてビールです。客席には缶や瓶は持ち込めないのここで購入します。

キックオフの2時間位前に客席に座り鮮やかな芝生や山並みを眺めながらグイッ！その内に選手が入場し、練習が始まります。

その頃にはビールは空です。再入場の券をもらってまたビールを買いに行きます。

新規の入場と再入場はゲートが分かれているので、どちらにもスタンプが必要です。それもボランティアが行っています。試合が終わるとレジ袋に入れたゴミを収集場所に持って行きます。それを渡すと、縛っているのをほどこいて確認しながら分別しています。丁寧な作業に感心しました。今は袋を縛らずに渡すようにしています。もちろん分別してです。

年内のホーム戦

10月10日(土) AC長野パルセイロ
10月31日(土) SC相模原
11月03日(火) 愛媛FC
11月21日(土) 福島ユナイテッドFC
11月28日(土) 奈良クラブ
12月13日(日) レノファ山口FC



どのようなことをするのか調べていると、高知県スポーツツーリズム課のホームページに「運営ボランティア体験記」がありました。「はるか」さんが実際に体験した活動の内容を感想を交えて詳しく紹介しています。ボランティアが生き生きと活動している様子が伝わってきて、一緒にやってみてみたいなど思われます。ぜひご覧下さい。(小嶋)

体験記



ボランティア募集のページ

希望される方は直接ご連絡ください
担当：浦本
電話：088-803-7675



その他にも総合案内所での応対やグッズの販売、会場の整理などのボランティアがいます。もちろん入場開始前の会場準備から終了後の片付けまでボランティアが活躍しています。それでも会場整理など、ボランティアが不足しているそうです。

まめに

健康チェック



「見えにくさ」を加齢のせいにしていませんか

加齢で見えにくくなる原因は老眼だけとは限りません。周囲の人たちに見えにくさを訴えても「お年ですからね」とか「みんな一緒」と言われて、妙に納得してそこに止まっています。初め症状がほとんどない病気もあり、進行すると日常生活に支障をきたすこともあります。目の機能低下をチェックしてみましょう。

アイフレイルチェックシート

- 目が疲れやすくなった
- 夕方になると見えにくくなるが増えた
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 食事の時にテーブルを汚すことがたまにある
- 眼鏡をかけてもよく見えないことが増えた

- まっすぐの線が波打って見えることがある(片目ずつつむってチェック)
- 段差や階段が危ないと感じることがある
- 信号や道路標識を見落としそうになる

(日本眼科啓発会議「40歳以上の人のためのアイフレイルガイド」より)

2つ以上該当する場合は専門家に相談を。私事で恐縮ですが、白内障の手術後、よく見えるはずの右目にチェックリストの症状が現れました。今度は網膜に別の病変が発見されました。今は主治医の管理下で進行しないように経過観察されています。

チェックリストに心当たりの方は思い切って眼科の門をたたきましょう。何もなければ安心、何かあっても早期発見。私たちの長い大切な老後にとって、健康な目は大きな役割を果たします。生活の質(QOL)を落とさない素敵なシニアライフを楽しみましょう。(重松)

(高知新聞「優しい社会」欄参考)

Photo Gallery

あなたがくれる
未知の景色
野村 和彦 (職員)



今まで見たことのない景色を
数えきれないほど見せてくれるあなたたち。
今日は一緒にどこへ行こう？
そんな素敵な毎日を過ごしています。

会員ひろば



「書」に
導かれて

山本 美乃子
春野 フロック



私は小学
校の時に書
道を始めて
主人が四国
内を次々に
転勤したた
め、同じ先生

に習いたくて高知に通い続けました。
書道が大好きというよりも、それは
自然に生活の一部になり今に至って
います。
シルバー会員になったきっかけは
就業内容に年賀状や挨拶状の宛名

書きの仕事があると知ったからです。
以来7年余りずっと続けてきました。
そんなある日、事務局の職員さん
から「種間寺(34番札所)で、ご朱印
帳への記帳をしてみませんか」とお誘
いを頂きました。即答できず納経所
へ見学に行きました。お寺のお話では
「誰でも読める字を(くずし過ぎた
りせずに)心を入れて書いて下さい」
とのことでした。原則週2日の就業
が始まりました。

お遍路さんとの交流は心温まる
ものです。丁寧に入心を入れて、心が
けてご朱印帳に記帳捺印を行います。
お待たせすることが多いのですが、ど
なたも「有難いことです」と気長に待
つてくださいます。

お遍路さんの中には奥様に先立た
れた男性もおられます。奥様の写真
を携帯されていてお話しくださいま
す。派手な色合いの奥様のジャン

パーを着て巡っている方も。いつも
奥様と一緒に無事を祈ります。

最近外国人のお遍路さんが多くな
りました。もつと話したくなり翻訳
アプリのついたスマホを購入して挑戦
しています。私が操作にまごついてい
ると、お相手の操作が早く教えてられ
ます。そこにまた新たな笑いが生まれ
ます。ご朱印帳の文字はおそらく読
めないのに、書き上がると「ビューティ
フル!」と言ってくれます。

種間寺はお庭にある樹齢何百年
と伝わるしだれ松(赤松)の古木が有
名です。またお寺の方が一日中、特に
お手洗いを丁寧にお掃除されいつも
綺麗です。この清々しい環境で筆を使
うお仕事ができるのは幸せなことです。
年齢のこともあり、ふと引き時も考
えます。今しばらくは健康に留意して
お遍路さんとの心のふれあいを楽し
たいと思っています。(聞き書き 重松)

年齢のこともあり、ふと引き時も考
えます。今しばらくは健康に留意して
お遍路さんとの心のふれあいを楽し
たいと思っています。(聞き書き 重松)

配分金支払目・ 大会説明会予定目

令和8年10月～令和9年1月の予定

◎配分金支払日

令和8年

- 10月15日(木)
- 11月16日(月)
- 12月15日(火)

令和9年

- 1月18日(月)

◎入会説明会

令和8年

- 10月19日(月)
- 11月16日(月)
- 12月21日(月)

令和9年

- 1月18日(月)

(原則、第3月曜日
午前10時～11時30分)

編集室

103号がお手元に届く頃には秋
の清々しい空気に入れ替わって
いると思います。私は毎年花火
大会後清掃を取材しています。
それは初めて会う会員同士が心
をかわせて汗を流し、笑顔で終
る姿が大好きだからです。「仲間」
って楽しくて嬉しいものです。ね。
高齢になると尚更です。次は親睦
旅行でお会いしましょう。(池)

初めて経験する猛暑でした。
秋は私たちを忘れてなかったん
だ、と嬉しく感じる今日この頃
です。103号は、会員さんたちの
活動が生き生きと伝わる楽しい
編集作業でした。会員親睦旅行
はじめ行事の多い秋、よく働き、
よく学び、よく遊びましょう。(重)
■ 昨年の99号の記事で花火大
会翌朝の清掃を知りました。鏡
川河畔で飲みながら見たこと
もありましたが、清掃のことを
気にかけたことはありません。
今年の記事を読んで花火の殻
も拾うのだということを初め
て知りました。グラウンドの
利用者を思ったの丁寧な清掃
頭が下がりました。(小)