



# いきがい高知

書 浜田尚川氏

高齢者の  
元気な働きで  
明るい社会

## No. 79

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

TEL088-882-3839  
e-mail kochi-sc@sjc.ne.jp

2020・10



も  
く  
じ

長崎前理事長に聞く	2	3
朝倉・高須五台山ブロック長に聞く	3	
おしどり会員紹介		
令和3年版会員手帳予約受付のお知らせ	4	
クラブ活動のご紹介	5	

詩吟体験教室の開催	6
シルバーをPRしよう!!	6
まめに健康チェック	7
会員ひろば	8
入会説明会・配分金支払日	8

シルバー人材 高知

検索

<https://webc.sjc.ne.jp/kochi-sc/index>



## 長崎前理事長に聞く



ようやく梅雨明け宣言が出た当日、朝から気温がグングン上昇する中、会議室に姿を見せた長崎氏は、現役当時そのままにダンディーで物静な紳士といった佇まいでした。

編集員は、色々と面白そうなお話が聞けそうで、ワクワクしていました。挨拶もそこそこに、早速インタビュー開始です。よくある質問ですが、就任期間中で思い出に残っていることを気軽に聞いてみました。しかし、お答え頂いた内容は相当重く、センターの根底に係わるような内容で、衝撃を受けました。

### ◆就任早々の危機

長崎前理事長とは定時総会や、高知市シルバー人材センター（以下シルバーとします）主催のイベントなどがあるときにお会いするだけで、普段お会いする機会は少なく、その人となりを知ることが出来ませんでした。多くの会員さんも同じだろうと思われず。

平成22年に理事長に就任して以来9年間の長きに渡りご苦労されてきた長崎氏の足跡をたどり、その功績を称えるとともに一会員としての長崎氏のお人柄に触れてみたいと思ひ、インタビューを申し込みました。

私が理事長を務めた期間は平成22年から令和元年の9年間で就任早々、民主党政権の下で事業仕分けがおこなわれましたよね。その事業仕分けでシルバーへの国の補助金が大幅にカットされました。このことが原因でシルバー最大の危機となりました。カットされた補助金を事業契約高に換算すると約1億3千万円に相当します。シルバーの運営が危ぶまれる

ほどのダメージでした。これをカバーするため経費の節減は言うまでもなく、事業の見直しや国に関連する高知市の補助金カットを阻止しました。これが成功しなければ、シルバーの運営は成り立たないほどの危機でした。

就任早々のこの事態が、強烈な思い出です。

### ◆さらなる危機に直面

その後、事務局と会員の皆さんの努力により平成30年度にやっと回復しました。実はそれまでに追い打ちの様な危機がありました。シルバーは水道局の検針業務を請け負っていたのですが、平成25年に水道局が運営を指定管理者に委託するという方法に変更し、シルバーは契約解除となりました。平成24年度は数々の努力の結果、過去最高の契約高となりましたが、この契約解除で平成25年は事業契約高が5千万円の落ち込みとなり、再び運営の危機となりました。この事態を回復させるのに5年かかりました。このような推移は総会資料に記載されています。

### ◆組織の改変

平成24年にシルバーは一般社団法人から公益社団法人に移行しました。そのため、シルバーは公益

性が増し、社会的責任も重くなりました。また、労働者派遣法、高齢者雇用法が改正になり会員が働きやすい環境が整いました。会員の皆さんも、積極的に派遣事業に参加して欲しいと思っています。

県下のシルバーは20団体ありますが、高知市が会員数と契約高で全体の1/4を占めています。したがって、事業活動・運営の責任は大きいですね。

### ◆シルバー会員に向けて

よく言われるように、少子高齢化が進み労働力人口が減る時、高齢化社会の地域を支える中核としてシルバーの活性化は重要な取り組みです。いつまでも健康で活躍して、生き甲斐を持ち続けて欲しいです。

私の一番の良い思い出は「シルバー祭り」です。シルバーのパワーが溢れ、楽しいひと時でした。

### ◆誠実こそ私の信条

歴代理事長の中で最長任期を務めてきました。その期間を通じて何度か運営の危機がありました。が、シルバーの代表として乗り越えてこられたのは「とにかく誠実にあれ」という私の信条のおかげです。また支えてくれた家族にも感謝しています。





長崎氏は淡々と語られました。そのご苦労はいかほどであったかと頭が下がる思いでお話を伺いました。まさに誠実なお人柄で仕事一途かと思いきや、なかなか多趣味です。全日本サーフ（海辺からの投げ釣り）、西海での船釣り、土佐寒蘭の収集・栽培など、それぞれ役員を引き受けながら楽しんでいきます。趣味と仕事をバランスよく行うことで健康と生き甲斐を保っているようです。長崎氏も高齢者が趣味を持つことは大事なことだと語っています。

「シルバーは孤独になりがちな高齢者にとって、自身の社会性を保つ窓口です。一度リタイアして社会から引っ込んだとき、シルバーの就業やクラブ活動は再始動のきっかけになります。シルバーを上手く活用してください」と言われました。

(池田)

### ブロック長から 会員の皆さんへ

コロナ禍のためブロック総会が延期されています。直接会員さんに会えないブロック長の思いを、代表して2人の方に語って頂きました。

なお、他ブロックの会員さんもお困りの時はブロック長を頼り、相談して下さい。



朝倉ブロック長  
武田 昭男さん

#### 【朝倉ブロックの現状・活動】

- 会員数70 4班編成 就業率73%
- 例年役員会は福祉交流プラザ、総会や倉ふれあいセンターで行い、忘年会や花見も実施。
- 「いきがい高知」は原則としてブロック長から班長・副班長を通して配布。役員で助け合っって配っている。
- 当ブロックの課題  
ブロック会や行事への参加者が少ない。

#### 【ブロック長の思い】

現役を退いてシルバー会員として就業することは、健康のために、社会との接点を保ち頭を巡らすために、とても良いことです。短時間であっても、「何」こともなく作業を全うしたい」という責任感と緊張感の積み重ねになるからです。

会員である限りは全員に、就業してほしいと考えます。就業先は、基本的に会員と事務局・コーディネーターの間で直接決めるものですが、ご相談頂ければ、ブロック長も何らかの橋渡しは出来ると思います。

今年はコロナ禍のために定例の行事が中止になり、ブロックの皆さんに会う機会がありません。ぜひ生の声をお聞きかせ下さい。ブロック活動活性化への提言も頂きたいし、ご意見、ご不満、何でも歓迎です。電話を取れない時は、必ず返信します。ご連絡を待っています。

コロナが長期化し、家庭で過ごす時間が長くなっています。家庭で出来る楽しみをみつけて、生活のバランスを取って下さい。因みに、私は今韓流ドラマにすっかりはまっています。なかなか面白いですよ！

連絡先・武田 昭男  
090-7127-6872

(重松)



高須五台山ブロック長  
長崎 正字さん

長崎ブロック長の就業場所にお邪魔して取材させて頂きました。開口一番ブロック長が心配していることを言ってくれました。「高齢になり就業の間

隔が開くと、次の就業を始めるのがだんだん億劫になり、家に籠ることが多くなってきました。そのため、社会との関わりが少なくなり、結果として孤独感が増してきます。そんな会員さんたちに働きかけ、背中を押してあげるのがブロック長や班長だと思っています」。会員さんも一つの仕事にこだわらず、仕事を通して自分の居場所を作るのが大事だと思います。

班長とは定期的に連絡をとっているとのこと。班長は広報紙の配布などで会員さんのご自宅を掌握しているのが就業についての相談や分からないことがあれば、いつでも連絡くださいと言っています。また、時々センター事務所に行って掲示板の就業情報を見ることをお勧めします。

ブロック長の悩みは、会員さんの多くは継続的な就業が望みで、すでにシルバー以外で働いている人が多くいることです。そのためシルバーでの就業を受け入れ出来ない事例が増えていきます。高須五台山ブロックは若い会員さんが増えていきますので、この課題を早急に解決したいとのことでした。

連絡先・長崎 正字  
0901828315275

(池田)





今が一番幸せ、  
この人のおかげ



梅雨明けの猛暑日、弘田誠一・ミサ子ご夫妻に最寄りのレストランでお会いすることに。初対面で認識できるか戸惑うこちらに、奥様のユーモラスな一言「二人ともしっかり肥っているので大丈夫」。入口で待っているのと、テレビのCMにでも出てきそうなコロナ禍した可愛いカップルが現れました！波乱万丈の半生をお聞きしながら、愉快なモーニングタイムを共にしました。

経営者としてのご苦労は、お話によると想像を越えるものでした。その後、縁あって高知市の遺跡発掘作業に従事します。ここでは色々な人との出会いがあり、教育委員会の先生方の信頼も得て、充実した10年間を送ります。炎天下や厳寒での作業の苦しさも、発見があった時の達成感で吹き飛んでしまう、とそのロマンを語ってくれました。今春ミサ子さんと共にシルバー会員になり、ひとりで大工仕事に就業しています。自分のペースで作業ができるので、改めて大工仕事が好きになりました。

華なコース料理を前に、彼が驚く程の大きな食欲を発揮したのでした。一方で彼女が感じた彼の第一印象は、とても乙女チックです。車のルームミラーに写った彼の目が生き生きと輝いていたのが決め手に。その後続く苦労を乗り越えて、今もこの思いは変わりません。誠一さんは若い頃から青年団活動に熱心で、今は姉妹都市となった北海道北見市への初回訪問団にも参加。良い友人に恵まれていることも魅力のひとつ、とミサ子さん。趣味はテレビの映画、ドラマ、スポーツを観ること、カラオケ、ダンスなど共通していますが、好みは違います。誠一さんが時代劇や寅さんシリーズに涙している一方で、ミサ子さんは外国のアクションや冒険ものにワクワクすること。しかしお互いの違いを認め合い、それを尊重している所が立派。誠一さんが「この年になって本当に幸せ、これもこの人のおかげ」とミサ子さんを讃え、「うちは笑いの絶えない家庭」とお二人人口を揃えます。幸福度が垣間見えます。男女お二人のお子さんは自立し4人のお孫さんに恵まれ、順風満帆の弘田家です。シルバー会員としては入会ホヤホヤの1年生、前途洋々です。

健康管理に気を付けて、末長くご活躍を！

(重松)

## 令和3年版会員手帳 予約受付のお知らせ

価格 2000円

### 会員手帳の主な特徴

- 文字が大きく、見やすい。
- 月別カレンダーにメモ欄と備忘録を設け、見やすく・使いやすい。

### ■体験等記録欄

①ヒヤリ・ハット体験等を記録することで、安全に対する反省と意識向上が出来る。

②ボランティア活動、サークル活動、技能講習受講等の記録が出来る。

■便利なポケット付きで、カードサイズの会員証等がはさみ込める。

■「運転前健康チェックシート」を掲載。

■「体のチェック」に加え「心のチェック」も掲載。

■「配分金収入等に対する所得税の取り扱いについて」を令和3年1月1日時点に対応。

会員の皆さまお一人おひとりに、ぜひお持ちいただきたい手帳です。

ご予約は高知シルバー人材センター事務局まで



## クラブ活動のご紹介



午前の部			
体操フラダンスクラブ (フラックス)	第1月曜日	午前10時~12時	300円
	軽いストレッチと、歌に合わせて少し体を動かしてみませんか!		
朗読クラブ	第3月曜日	午前10時~12時	300円
	発声練習、童話や小説・随筆など声を出して読むとおのずと感性が・・・		
歌謡舞踊クラブ	第2火曜日	午前10時~12時	300円
	和の世界で楽しく心身を動かしましょう。扇などはお貸しします		
オカリナクラブ	第3水曜日	午前10時~12時	100円
	オカリナは今からでも吹けるやさしく・心いやされる楽器です		
実用書道クラブ	第2月曜日	午前10時~12時	外部講師への 謝礼1000円
	筆耕業務に携わる人材拡充・レベルアップや毛筆をやってみたい方も歓迎 ※講師:白木郁子先生(やさしく丁寧に指導して下さいます)		
絵手紙クラブ	第1火曜日	午前10時~12時	外部講師への 謝礼1000円
	絵手紙は心を贈る手紙です。と一緒に自分表現を楽しみませんか ※講師:田中許先生		
詩吟クラブ (カラオケも有り)	第3火曜日	午前10時~12時	200円
	お腹から声を出すことで腹筋が鍛えられ、ストレス解消にもなります		

午後の部			
囲碁・将棋クラブ	第1・3月曜日	午後1時~5時	参加費ナシ
	※祝祭日に当たれば翌週に変更		
	みんなで楽しく脳トレタイム。初心者もOK		
やさしい英語クラブ	第2・4火曜日	午後1時半~3時	1回500円
	やさしい英語を楽しみ、愉快的仲間づくりをしましょう		

会場:シルバー作業所2階 会議室【見学はご自由です】

お問合せ:シルバークラブ連合会 世話人 川村寿美/090-2899-9148 安岡信江/090-4785-6333



詩吟クラブ始動しました。  
8月18日(火)酷暑の中、午前10時から始まりました。  
6月の体験教室を含め3回目となります。男女合わせて9名の会員さんが集合。汗だくで指導する小笠原さんと補佐役の遠藤さんが器用に伴奏器を打ち、曲に合わせて皆が一斉に声を出します。声が大きく練習の成果が出ているようでした。資料を基に活舌、発声の仕方、息をする箇所を指摘され、唇に合わせた秋の詩を吟じました。珍しい伴奏器も披露していますので、関心のある方は、是非教室を覗いてみてください。

クラブ訪問





# 詩吟体験教室 の開催

6月16日(火) 午前10時~12時  
シルバー作業所二階会議室  
参加者 9名



コロナ禍の中、窓を開け放し個々に名刺交換をし、自己紹介から始まりました。進行役の小笠原泰英さんはシルバースタッフ3年目、シルバースタッフ祭の出演がきっかけで詩吟クラブ発足をすることになったようです。

会員の皆さんは詩吟と一緒に、カラオケをやりたい方が多いので、教室で音響等のありかたを話されました。発声は姿勢を正してお腹から腹式で声を出すように言われました。資料「豆知識」はとても奥深く、歴史も学ぶ事が出来て面白いです。

① 詩吟とは漢詩に独特の節をつけてうたう事です。

② 音楽と詩吟との音階の相違点。音楽の音階はドレミ：8音階  
詩吟の音階は（原則レ・ソ抜き）の6音階

③ 詩吟の特徴としていわゆる歌のようにメロディに乗せて歌うのではなく朗読を基本とし、特有のメロディ（節調）を加えて表現します。

最後に両手に乗る位の大きさのコンダクター（伴奏器）を順次回覧し『ピアノの代わりで伴奏にも使用していません』と説明され、珍しい機器を見せて頂きました。

詩吟の基本となる説明を色んな資料を持参され、中身の濃い時間帯でした。

今後の練習日程を決定。  
開催日 第三火曜日  
但し、カラオケもあります。興味のある方はお立ち寄りください。

(橋田)

## みんなでシルバーをPRしよう !!

会員の皆さん、お知り合い・お友達（60歳以上の方）等にシルバー人材センターをご紹介下さい。

### 人生100年時代

まだまだ輝く自分でいたいから  
新たな生きがいを見つけたい

そんなあなたを、シルバー人材センターが応援します。

#### 入会説明会

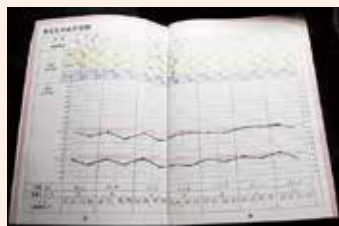
毎月第3月曜日  
祝日の場合、翌日

午前10時から  
11時30分



## まめに健康チエック

### 高血圧の予防と 血圧手帳



血圧管理手帳

#### (私の場合)

血圧は遺伝であると常日頃から思っていました。両親、兄、姉は皆高血圧による何らかの持病を持ち、入退院を繰り返していました。いずれ自分も年齢を重ねてくると高血圧になるだろうと覚悟していました。

今年初めに、歯科医院で抜歯をする段階で、血圧を測るも1回目160以上、2回目も下がる事なく160越えになり、深呼吸しても下がらず、内科に行く羽目となりました。薬を服用するのは嫌い

な性分でしたが、主治医指導のもと、血圧手帳に毎日、朝・夕と測り、ついでに体重測定もしていく事となりました。数値の平均値を折れ線グラフにすると血圧の上下差が一目瞭然となりました。普段はあまり高くなっても病院に行くこと、「白衣性高血圧症」という精神的ストレスで血圧を上げてしまうようです。血圧手帳を元に、一番軽い薬を服用することとなりました。安心と自己満足のため血圧手帳は今も欠かさず付けています。血圧手帳の良い点もあります。毎日、朝・夕と決まった時間帯に測ります。血圧の上下、脈拍数、体重測定と数値による体調の変化も解り、これはダイエットにも繋がると思いました。血圧の上下の数値の差、食事内容の塩分控えめや、日々の運動不足を解消するため、夕食の30分後には歩くこと決め、実行しています。おかげで数値は上130台、下70台と安定し、夜間は110台になる事が多くなりました。

歯科医院にも行く事ができました。血圧手帳を毎日付けている事で、健康管理がいかに大切か、継続する事は予防であることづくしく思いました。

血圧の上がる外因も考えられます。冷え込む季節になると、血圧が高く注意が必要となり、予防に心がけなければなりません。特に温度差の対応です。寒い屋外に出た時、温かい部屋から寒い場所に移動した時、熱い風呂に入った時など、家全体を暖かくする工夫が必要です。持ち運べる小さなストープがあれば移動も可能で最適です。

温度以外にも上がる要因があります。高血圧自体も自覚症状がなくいつの間にか進行してしまう病気です。特に高齢者の血圧は変動が大きく、早朝・夜間のみ血圧が上昇する場合もあり、家庭での血圧測定が、診断にとっても役に立ちます。症状によって異なりますが、多くは治療で予防できます。毎日の積み重ねで、生活習慣を見直して健康な身体を維持していきたいものです。

会員の皆様が血圧の管理を十分に、就業中も安全で健康な生活を長く続けられる事を願っています。

(橋田)

一年に一度の  
ボディチェック!

無料健康診査は  
お済みですか?

①国民健康保険被保険者

お問合せ先

高知市保険医療課管理係

088-1823-19358

②後期高齢者医療保険の加入者

お問合せ先

高知市保険医療課

後期高齢者医療係

088-1823-19380

受診券が届かない方や紛失した方も問い合わせ下さい。個々の問い合わせに対応してもらえます。

お知らせ

「いきがい高知」は年に4回  
(1月、4月、7月、10月)

発行され、すべての会員さんに  
配られています。





# Photo Gallery

## 私の masterpiece

山本祐規子 (城東ブロック)

作品募集中



草花やアクセサリーをビーズを使って作るのが私の趣味で、展示会にも出品しています。  
 この作品は秋の七草と秋の草花の盛合せで私の会心の作です。  
 コロナ禍の中でも季節は移っていきもうすぐ秋。感染しないよう、させないよう気を付けましょう。「会心の作」を英語では masterpiece ということを知り、英語クラブで知り、タイトルにしました。



## 就業している事への感謝

**遠藤 正 (71歳) 旭ブロック**  
 私は平成26年5月21日シルバーに入会し、現在はJR高知駅駐輪場で管理の仕事に従事して2年半が経過しました。勤務は原則週1回午前7時から休憩を挟み8時間労働です。夏場はいいのですが、冬場の勤務はこたえます。午前4時頃起床して、身支度、血圧・脈拍

の測定、職場で飲むお茶・珈琲をポットに入れ、庭、道路の清掃、ごみ捨て、花への水遣り、必ず新聞に目を通し、朝食を済ませ出勤しています。最初は大変でしたが、今はすっかり慣れ、反って早起きに充実感を感じています。また、職場へは同僚よりも早く出勤し、仕事の段取りをするようにしています。就業をさせてもらって、運動にもなっていて、配分金を頂いて、感謝しかありません。

◎健康で長生きする秘訣  
 食事、睡眠、運動、サプリメント摂取、人間ドックの受診などです。

## 令和2年10月~12月の予定

### ◎入会説明会

- 令和2年
- 10月19日(月)
- 11月16日(月)
- 12月21日(月)

### ◎配分金支払日

- 令和2年
- 10月15日(木)
- 11月16日(月)
- 12月15日(火)

原則、第3月曜日 午前10時~11時30分

### 年会費の納入はお済みですか？

お忘れになっている方は宜しくお願い致します。

## 編集室

■前理事長はじめブロック長に取材させて頂きました。取材の中で「生き甲斐とは何か」という問いに共通した答えは「就業して社会と関わり、貢献し、必要とされている実感」という事でした。今回取材したブロック長は、就業に関しての相談があれば遠慮なく連絡してくださいと言っています。他のブロック長も同様だと思われず。継続的な就業を目指し頑張りましょう。そして、何より健康で。

(池)

■あるブロック長さんとお話する機会があり、直接会えないブロックの会員さんがお困りのことではないかと心配顔でした。人の交流が戻ってくる秋になりますように。猛烈な夏の後、澄んだ空気を感じ虫の声に耳を傾けて英気を養いましょう。(重)

■終りの見えないコロナ禍、さらに追い打ちをかけた各地の風雨災害の爪痕は混乱と不安で先を見通せない有様です。刻々と時は過ぎ、夏の耐え難い暑さも峠を越え、暦の上では早くも秋になり10月は別名(神無月)。出雲地方においては神在月とも呼ばれています。災いから逃れたくて神頼み。合掌！  
 (橋)