



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.82

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

2021・7



北山から浦戸湾・太平洋を望む



令和3年度 第41回 定時総会開会される

も
く
じ

- 第41回定時総会 ————— 2 3
- お知らせ一斉送信のご案内・無料講習会のご案内 — 4
- この人に会いたい ————— 5
- 会員紹介 ————— 6

- まめに健康チェック・事務局新スタッフ紹介 — 7
- 会員ひろば・フォトギャラリー — 8
- 配分金支払日・入会説明会予定日 — 8

シルバー人材 高知

検索

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



令和3年度 第41回 定時総会

令和3年5月31日(月曜日) 午後1時30分
高知会館 白鳳の間

会員総数	1,067名
出席者	23名
委任状提出者	750名



新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開かれました。

理事長挨拶

本日は令和3年度高知市シルバー人材センター定時総会にご出席をいただきましてありがとうございます。昨年度に引き続きということになりますけれども、今年度の総会につきましては新型コロナウイルス対策ということ、最小限の出席者での開催とさせていただきます。日頃ご支援を賜っております関係機関の皆様、そしてコロナ禍の中で就業されている多くの会員の皆様にはご出席をいただき直接申し上げることは叶いませんでしたけれども、ここで皆様のシルバー事業へのご支援・ご尽力に心から感謝を申し上げます。現在新型コロナウイルスの感染状況ですけれども第4波の感染拡大ということで本県におきましても感染者が増加しております。5月に入りましてワクチンの接種のほうも本格化をしておりますので、接種が順調に進むことにより今回の感染拡大の波が最後の波となってコロナ禍が終息をし、以前のように自由に出かけたり、人が集まったりすることが出来るようになっていくことを祈っております。1年以上にわたるコロナ禍の厳しい社会経済状況の中でございますが昨年度のシルバー事業につきましては全国的には契約金額、会員数ともに減少しておりますが、当センターでは契約金額は前年比約3.5パーセント減ということで比較的少なく、会員数につきましては入会促進の取組みによりまして約2パーセントの増となっております。

おります。コロナ禍の影響を最小限に抑えることが出来ていると思っております。また懸案となっておりました安全就業や適正就業についても着実に改善を進めることが出来たと考えております。会員並びに事務局、関係者の皆様のご努力の賜物でありまして重ねて感謝を申し上げます。一方、今年令和3年度は高知市シルバー人材センターとして設立40周年の節目の年となります。残念ながらコロナによりまして記念行事は制約をされておりますが、記念誌の発行に向けまして準備を進めています。記念誌は10年の節目ごとに作成をしております、10年を振り返ると共に更なる飛躍を目指すものになればというふうにご覧しております。予想もなかった状況での節目の年を迎えることになりましたが、今後も地域に必要とされ信頼されるシルバー人材センターとして様々な変化する社会のニーズ、会員である高齢者のニーズ、顧客である発注者のニーズにしっかりと目を向けて時代に即したシルバー事業を推進していかなければならないと考えております。皆様には引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。本日は令和2年度事業報告及び収支決算など議案3件をお諮りするとともに、令和3年度事業計画及び収支予算などの報告を予定しております。ご審議をよろしく申し上げます。ご出席の皆様方にはコロナへの感染予防に加えまして、これからの夏の暑さにも十分留意をされまして今後共健康で活躍をされることを祈念いたしまして開催にあたりましてのご挨拶といたします。(全文掲載)

市長祝辞

高知市シルバー人材センター
第41回定時総会によせて



岡崎誠也
高知市長

公益社団法人高知市シルバー人材センター第41回定時総会が、開催されましたことをお慶び申し上げます。

高知市シルバー人材センターは、「自主・自立・共働・共助」の理念のもと、「働くこと」によって健康と生きがいを求める高齢者の方々のための組織として、昭和56年に発足して以来、40年以上にわたる会員の皆さま、職員の方々のご尽力に対し、心から敬意を表します。はじめに、新型コロナウイルスの収束に向けたワクチン接種における、高齢者の皆様の予約受付について、多大なご迷惑をおかけしたことを深くお詫び申し上げます。今後も受付体制を強化し、市民の皆様のワクチン接種に対する切実な思いに対し、適切に対応してまいります。

さて、総務省の人口推計によりますと、令和2年10月現在の総人口は1億2,588万人であり、10年連続マイナスを記録した一方で、65歳以上の割合は過去最高の28.7%となりました。高知市におきましても、本年



4月1日において、総人口では5年前より10,700人余り減少した一方で、65歳以上の割合は27.7%から30.0%へと上昇しており、全国に先駆けて、高齢化が進行しています。

こうした中、貴センターにおかれましては、高齢者の多様な就業のニーズに応じて、日常生活に密着した高齢者にふさわしい就業の機会を確保、提供していただいております。とりわけ、平成24年度から取り組んでおられます「ワンコインサービス」は、多くの市民の皆さまにご利用いただいているところであり、長年にわたる「子ども見守り隊」のボランティア活動をはじめ、安全・安心な地域づくりへのご貢献に対し、心から敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。

今後の人口減少において、さらなる人手不足を補う新たな労働の担い手としても、シルバー人材センターの役割はますます大きくなっており、会員の皆さま一人ひとりの豊富な知識や経験、技能を活かしながら、様々な場で活躍され、それぞれの生きがいや充実感を得ることもつなげていただくことを、大いに期待しております。本市としても、コロナ禍においても、生涯現役として健康で働く意欲のある高齢者の方々の社会参加の促進に努めてまいります。

結びにあたり、高知市シルバー人材センターがますますご発展されますとともに、会員の皆さまが健康で末長くご活躍されますことを祈念しまして、私からのメッセージとさせていただきます。

令和3年5月31日

◆発注者感謝状 3団体

(令和2年度実績)

土佐塾中・高等学校様

受託内容／グラウンド整備作業

高知ダイハツ販売

株式会社様

受託内容／洗車作業

チカミグループ

株式会社様

受託内容／駐車場管理

規定による会員表彰の対象者

- ①センター会員の在籍期間が3年以上の者
- ②就業日数がセンター会員の平均就業日数を上回る者
- ③地域において、センター会員の確保と会員の「自主・自立・共働・共助」に対し、積極的に活動し、その功績顕著な者
- ④その他、理事長が特に必要と認めたる者

◆会員表彰状

(令和2年度実績)

- 東 眞紗子さん(秦ブロック)
西田 穰さん(宮ブロック)
大野 正基さん(宮ブロック)
中山 雅彦さん(大津介良ブロック)
杉谷 兼幸さん(潮江ブロック)
井上 武さん(鴨田ブロック)
戸高 清正さん(長浜ブロック)
竹内 敏春さん(宮ブロック)
橋本 明平さん(潮江ブロック)
川田 亨さん(長浜ブロック)
小野好太郎さん(旭ブロック)
大西 忠征さん(秦ブロック)
柳瀬 豪徳さん(旭ブロック)
吉村加代子さん(旭ブロック)
川崎 依子さん(旭ブロック)
西岡 敏宏さん(江ノ口ブロック)
田村 浩志さん(長浜ブロック)
宮 節子さん(長浜ブロック)
山下 禎男さん(鴨田ブロック)
川村 実さん(三里ブロック)
- ◆**退任理事特別表彰**
長瀧 正隆さん(学識経験者)

第41回 定時総会を取材して

第41回定時総会は5月31日高知会館で開かれました。田村次長により(会員総数1067名中、委任状提出者750名、出席者23名、必要な3分の2を満たし)総会の成立が確認されました。本年もコロナ禍のため代表者(ブロック長)のみの出席でした。議案書の次第に従って、開会宣言、理事長挨拶と続き、市長の祝辞が代読されました。

続いて発注者感謝状を3団体に贈呈、会員表彰状を20名に授与が、発表されました。

議長と議事録署名人が選出され、議案審議に入りました。1号議案令和2年度事業報告及び収支決算・監査報告を承認、2号議案定款の変更について提案通り承認、3号議案長瀧副理事長の退任に伴い、野村卓司氏を新理事に選任。

次に報告事項に移り、1号報告令和2年度収支補正予算、2号報告令和3年度事業計画及び収支予算の報告がありました。

最後に、退任される長瀧正隆副理事長の特別表彰があり、長瀧氏のご挨拶に続き、同氏による閉会宣言で全日程を終了しました。(編集部)

令和3年6月より会員の携帯電話に ショートメッセージ(SMS)※でセンターからの お知らせを一斉送信するサービスを開始いたします。

■ショートメッセージ受信可能な携帯電話

- ・スマートフォン
- ・ガラケー（従来のフィーチャーフォン）

■想定メッセージ内容

- ・お知らせ、緊急連絡
- ・就業募集
- ・個別のご連絡など

■ショートメッセージ送信元の番号について

- ・NTT docomo、au、楽天モバイルをお持ちの方

050-5491-4105からメッセージが届きます。

- ・Softbank、Y!mobileをお持ちの方

242244からメッセージが届きます。

センターからのメッセージは必ず上記番号から届きますので、ご安心ください。アドレス帳に登録いただくと便利です。上記番号には電話やメッセージ返信をいただいても届きません。

■ご注意事項

- ・メッセージの受信には料金はかかりません。
- ・携帯電話のご契約プラン（無料通信分が全く無い場合など）によっては、メッセージ本文内のURLをクリックするとパケット通信料実費が発生する場合がございます。

事務局に携帯電話番号をお伝えいただいていない会員様へ

お手数ですが携帯電話番号のご連絡を事務局までお願い致します。

公益社団法人 高知市シルバー人材センター

住所：〒781-0802 高知市丸池町1-1-14

電話：088-882-3839

※携帯電話番号を用いた短文でのメッセージ

本文内のURLをクリックいただくことでメッセージをご確認いただけたか否かが分かります。ご協力の程、宜しくお願い致します。



無料講習会のご案内 シルバー人材センターで就業を目指す！

講習名	実施期間	定員	開催地	申込先/お問合せ	募集広告
障子張替え講習	9/28(火)・29(水)	10	高知市	高知県シルバー人材センター連合会	8/15
家事援助講習	10月予定	10	高知市	高知市シルバー人材センター	9/12
剪定講習	11/11(木)・12(金)	10	高知市	高知市シルバー人材センター	10/10
刈払機・チェーンソー 取り扱い講習会	1/17(月)～ 1/21(金)5日間	10	高知市	高知市シルバー人材センター	12/12
果樹剪定講習	2月予定	10	高知市	高知市シルバー人材センター	1/10

※募集広告は高知新聞に掲載致します。

連絡先/高知県シルバー人材センター連合会 088-880-4570
高知市シルバー人材センター 088-882-3839



この人に
会いたい



書家／浜田尚川先生
(はまだしょうせん)

「いきがい高知」の表題は 米寿の現役書家による書

「いきがい高知」の表紙を飾るタイトルは書家の浜田尚川先生が書かれたものです。

一九九七年1月号創刊以来、今号で82号となり24年間表紙を飾り続け、会員さんには慣れ親しんだ文字だと思えます。

あらためて「いきがい高知」と書かれた表題を眺めながら、この伸びやかな文字を書く浜田尚川先生とはどのような方で、現在どうされているのだろうかと編集部で話題になりました。

さっそく調べてみると、何と高知県のみならず全国的に著名な書家であり、今もお現役で活躍されている方であることが分かりました。

さらにインターネットで検索すると、書道関係のいろいろな団体の重要な役職に就かれ、最近では

高新画廊で米寿の記念個展をされた記事が大きく取り上げられていました。また、4月18日の高知新聞に浜田先生ご自身の特集記事が載っていました。それには浦戸城跡にある石碑に刻まれた先生の碑文が紹介されていました。その記事には『先生の最高質の作品は、国内のみならず海外からも高い評価を受けています』と書かれています。

4月17日宝永町にある先生の書道教室にお邪魔しました。教室には10数人の成人男女が真剣に練習しており、時々前方から先生の力強い声が響き渡ってきます。展覧会を間近に控え、先生の添削にも力が入っているようです。先生の指導は若々しく、エネルギーで米寿を迎えた方とはとても思えませんでした。

教室が終わったあと先生に取材させて頂きましたが、初対面の私たちにも気さくに話して下さいました。その内容は深く、道を極めた人の懐の深さを感じるばかりでした。

浜田尚川先生は、高知師範学校

予科に入学し、そこで川崎白雲（一九〇九―二〇〇四近代書道界に影響を与えてきた書家、旧鏡村名誉村民）に出会い書の道に進むことになりました。

「白雲は熱い指導者で、僕はいきなり法帖の臨書をさせられ、それが四年間続いたんだよ。臨書に始まり臨書に終わる。徹底した臨書の練習を繰り返すことで自分では書けない線が見つかるのだよね。その時、臨書の意味を肌で感じたんだよ。ずっと臨書が続いていると『あれ？』と思う時があるのさ。古典がじわりと腕に現れて、個性のある線質が生まれたり、筆を変えるとまるで違った味が出てくるのだね。臨書は表現力や想像力を磨くことが目標で、上手に書くだけでなく、もっと芸術としてとらえて学んでいくのだよ」。

努力して、なお努力して、そんな人に神様がほんの少しくれるご褒美。それが閃きなのだと思います。

先生に、「いきがい高知」の表題の書を今見返すと、どの様に思われますかと質問しました。じつと見据えたあと「これはいい。伸びやかで実にいい！」と大きな声を発しました。

「これは、生きがいを感じさす伸びやかさと活力に溢れた書だ

よ。協力し合ってお互い歳がいったが、長生きして良かった。この書から、会員みんなのつながりが密になって、生きていくぞというエネルギーを感じて欲しい。そんな思いを込めているからね」と言われ、側にいるアシスタントに「見て、見て」と、お茶目に「いきがい高知」を見せていました。

最後に「先生、その若々しさの源はなんでしょう？」と聞いてみました。「それはね、君。勉強で集まるメンバーのエネルギーをもらっているからさ」と艶やかな笑顔で答えてくれました。

「いきがい高知」の表題の書は編集員の想像以上に価値あるものでした。浜田尚川先生の思いに込めるよう、さらに会員に寄り添った会報を作る事を約束して取材を終えました。（池田・阿部）



創刊号 1997・1月

臨書は石碑などに彫られた文字を拓本に取ったものをお手本にすることが多く、独特の味わいがありつつも初心者には筆脈などを読み取るのが難しくもあります。



会員紹介

女房元気で 留守がいい

安岡 信江さん 長浜ブロック80歳



「高知城花回廊の舞台で踊ってきたんです」。久しぶりの安岡さんは大きいイベント出演後の充実感で生き生きしていました。今回は就業にクラブ活動に大忙しの安岡信江さんにお話を伺います。

安岡さんの会員歴は長く18年になります。実家を手伝っていました。少しお小遣いを：と思いついての入会でした。高齢者住宅入居者の掃除、身辺の整理、話し相手などを皮切りに、色々な軽作業に就業してきました。チャレンジ精神にあふれ、シルバー主催の多くの講習会に参加、時には野市や安芸の会場まで出向きました。中でも、

60歳を過ぎてパソコンの講習を受け、その面白さにはまります。ビジネス講習も受け、ソフトウエアの会社やシルバーパソコン教室の指導補助員も務めました。この技術は「いきがい高知」の編集員としての数年間に、大いに役立ち楽しい編集作業になりました。

安岡さんはシルバークラブ活動の立ち上げにあたり、川村寿美会員と共に貢献しました。10年ほど前にシルバー連合会主催の「シルバーまつり」に参加し、就業以外の会員の交流の大切さに気付きました。この経験が親睦の場としての現在のクラブ活動につながりました。健康年齢が長くなり「働くばかりでなく、元気で楽しい高齢者社会を目指す」シルバー人材センターの方向性とも相まって、当センターは現在9つのクラブ活動を擁するようになりました。安岡さんは複数のクラブの指導者でもあります。

趣味をお尋ねすると、30年以上続けている日本舞踊と朗読というお答えでした。踊りはどんなに先生に叱られても、お稽古が大好きとのこと。ピシッと和服できめた姿はとて80歳とは思えません。朗読は文学館の朗読カルチャーサポーターに登録され、同好の仲間と研鑽を積んでいます。

多忙な安岡さんを支えているのは、ご主人と娘さん3人暮らしの

ご家庭です。ご主人はゴルフと愛犬に夢中で、「女房元気で留守がいい」と大らかに奥様を見守っています。もうひとつの味方は美しいブルーの愛車。安岡さんは運転ができての限りは、就業も趣味も今のライフスタイルを続けたいと思っています。

ほっこりするエピソードがあります。安岡さんが最も楽しみにしている就業は、ある保育園で月2〜3回行っている硬筆指導です。子供さんに教えるには創意工夫が必要で、文字だけでなく年賀状やお祝いカードなどの作成も。お互いに交換し合って大喜びとか。卒園前になると、とても上手に書けるようになります。教える側は感動して「いきがい」を感じます。子供さんとの挨拶はハイタッチ！元気をもらう瞬間です。

「シルバー会員になって自分のしたかったことを随分させて頂きました。友人にも恵まれて感謝しかありません。いつもお元気で余りにもお忙しそうですが、時には立ち止まってひと息入れてください。いつまでも活動できるようにお体のメンテナンスもお忘れなくね。」

(重松 阿部)

第二の職場で
輝けるシニアに
なるために

一、過去の肩書はいったん
自分の胸の中に

一、謙虚さは最大の美点

一、目の前の仕事だけ
考える

一、挨拶は必ず自分から

一、頭は下げる為にある

一、体調管理は
しっかりと



まめに健康チエック



ヘルシーといわれる日本食は意外に多くの塩が使われています。知らず知らずのうちに、とりすぎる傾向があります。1日の食塩相当量の摂取量、成人男性7.5gのところ、34gオーバー、女性6.5gのところ、2.8gオーバーです。

減量のためカロリーを気にするのと同様に、生活習慣病予防のため減塩を心がけましょう。今すぐ実行できる「減塩6つのコツ」です。

①調味料を減塩タイプにする

各調味料の塩分量 (大さじ1につき)	
ケチャップ	0.5g
マヨネーズ	0.3g
穀物酢	0g
濃口醤油	2.2g

②調味料の使用量を減らす

*料理に直接かけずに小皿に入れて、つけて食べる
*味付けをする時は、分量に頼りすぎないように、味を確かめながら使う

③汁物は具たくさん、汁を少なめにする

④塩分の多い料理を知っておく

(各1人前)	
きつねうどん	5.3g
握りずし(醤油こみ)	5.0g
カレーライス	3.3g
たくあん(2切れ)	1.5g
あじの開き(小1枚)	1.2g

⑤漬け物、つくだ煮などは、食事の最後に少量食べる

⑥麺類のつゆは残す。麺と味つけごはんのセットは食べない

最後に、ある食品メーカーが「スマ塩~Smart Salt~」を提唱しています。「うま味とだしをきかせた美味しい減塩」だそうです。

かつお節をふんだんに使った豊かな味わいや、塩分ひかえめのコンソメスープの素は野菜の甘みを引き立て、減塩の心強い味方です。

さあ、減塩生活を始めましょう。

(重松)

事務局に新しいスタッフ



三谷 英 輔

はじめまして、今年4月から事務局に勤務することになりました。少しでも早く業務に慣れて、会員の皆様と地域の為に貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



投稿大募集

写真・エッセイ・俳句
川柳・短歌等

編集室に質問やご意見

事務局カウンターの募集箱にお入れ下さい。



北見市石碑文

阿部 義隆 (76歳) 城東ブロック



移民団航路 石碑より

明治30年4月350人が北見に向けてここ農人町堀川から出航しました。貨物船で雑魚寝28日間の船旅は、流行病で死亡する者が出るなど辛苦の日々でした。到着した北見で原生林を切り拓き、ようやく開墾した土地も長雨による洪水で流出し、餓死する者や諦めて逃げ出すものが続出等、苦勞の連続でした。苦難を乗り越えた高知県の人々の汗の結晶によって開拓が成し遂げられました。この石碑は高知市農人町堀川治いにあります。

会員ひろば

私のお気に入りスポット

=五台山は宝の山=

加納 孝代
高須五台山ブロック

山の緑の濃淡が織りなす美しい季節、マイナスイオンをいっぱい浴びて森林浴はいかがでしょう。我家の南にドンと居座る標高一四五メートルの小高い山、五台山が私のお気に入りスポットであり、またウォーキングコースの一つでもあります。

まずは坂道の足ならしに中腹の鹿の段まで車道を歩き、時間に余裕があればそこから緑のカーテンの中、急坂の遍路道を歩いて展望台へ向かいます。そこから見る浦戸湾から市街地、北山の連山等パノラマの景色を堪能できます。



次は三十一番札所竹林寺へ。お参りを済ませると清々しい気持ちになり、さらに時間があれば客殿に座って名勝園として知られる庭園を眺めていると雑事を忘れ心が静かになります。そこは土佐藩主、山内家ゆかりの場所でもあり奈良時代から代々このお寺を守ってきた方々の歴史に思いを馳せます。最後は牧野植物園を散策。季節毎の草花に癒され、その中で食べるお弁当は格別です。(長寿手帳持参で入場無料) 五台山は四季折々、表情を変えて五感を楽しませてくれ、また心をリセットさせてくれる私にとっては宝の山です。

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。

会費の納入をお忘れなく!

特定・高齢者検診に行きましょう!

令和3年配分金支払日・入会説明会予定日 令和3年7月~12月の予定

◎配分金支払日

- 7月15日 (木)
- 8月16日 (月)
- 9月15日 (水)
- 10月15日 (金)
- 11月15日 (月)
- 12月15日 (水)

◎入会説明会予定日 原則、第3月曜日 午前10時~11時30分

- 7月19日 (月)
- 8月16日 (月)
- 9月21日 (火)
- 10月18日 (月)
- 11月15日 (月)
- 12月20日 (月)



編集室

■82号がお手元に届くころにはワクチン接種を済ませられた会員さんが多くいらつしやると思われます。ワクチン接種したから絶対安全という訳ではないですが、秋の親睦旅行が企画され、元氣な皆さんを取材出来れば嬉しいです。 (池)

■樹木の新芽が輝く山笑う季節。コロナ禍の中でも、自然の移りゆきを感じる暮らしに癒されます。長らく親しんできた「いきがい高知」の題字、浜田尚川先生自ら「これはえい。伸びやかで実にえい！」とおっしゃったとのこと。先生の言葉に勇気がわきます。私たちも伸びやかに： (重)

■機関誌の編集に携わるのは、初めての事で何も判らず、右往左往戸惑いの連続でした。作文や編集と言った業務は、自分が最も苦手としている部門なので尚更でした。足手纏いにならない様に頑張ってみますので宜しくお願いします。フォトギャラリーの北見石碑文を担当しましたが、移民団の苦勞が忍ばれ思わず目頭が熱くなる内容でした。 (阿)