



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.83

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・10



鏡川 映画「竜とそばかすの姫」スポット

も
く
じ

- 安全就業ニュース・ブロック役員合同会議 — 2
- ブロック長に聞く（旭・潮江ブロック） — 3
- LET IT BE（古味 勉理事長） — 4
- おしどり会員紹介・健康十訓 — 5

- ショートカット キー超入門・就業コーディネーター — 6
- 松村さんのコーヒー物語・まめに健康チェック — 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>



安全就業ニユース

安全就業対策委員会

高知市シルバー人材センターでは健全な事業の推進を図り、会員の安全な就業を期するため、安全就業対策委員会を設けています。委員は安全研修会、安全パトロール等の活動の実施という事で、先般は労働安全コンサルタント・中央労働災害防止協会安全エキスパート中野洋一氏により災害ゼロに向けて墜落・転落・転倒対策の研修を受けて参りました。また、年に数十回の安全パトロールを実施しております。主に草刈り・剪定作業のパトロールです。その中で次の点検項目があります。

- ◎作業前の打合せ、危険個所の確認
- ◎ヘルメットの着用
- ◎安全ベルトの着用
- ◎保護メガネ等の着用
- ◎服装・靴・保護具の着用
- ◎飛散防止ネットの設置
- ◎脚立・足場板等の適正な設置
- ◎剪定ハサミ刈払機その他道具や燃料缶の適正な管理
- ◎熱中症対策



以上これらの各項目に、「適切」「不適切」「その他」のいずれかのチェックが入ります。このチェックが全ての項目に「適切」であることに期待したいものです。安全に対する知識があっても事故は突然やっつきます。対策が面倒でも安全・安心が大切なことです。ここで（公社）全国シルバー人材センター事業協会による安全就業の心得10ヶ条を紹介いたします。

- ① 日頃から健康管理に努め常に健康な状態で就業しましょう。
- ② 仕事の前日は十分に睡眠をとりましょう。
- ③ 服装・履物・保護具はそれぞれの作業に適したものを着用しましょう。
- ④ 仕事を始める前は準備運動をしましょう。
- ⑤ 保護具や器具類は使用前に必ず点検しましょう。
- ⑥ 加齢による身体の機能低下を十分認識し無理をしないようにしましょう。
- ⑦ 仕事をするときには急いだり、

あわてたりせず、安全第一を心がけましょう。

- ⑧ 就業の場は常に整理整頓を心がけましょう。
- ⑨ 共同で仕事をするときには合図・連絡を正確に行いましょう。
- ⑩ 行き帰りも仕事のうち、交通事故に遭わないようにしましょう。

暑い季節では熱中症対策としてこまめに水分を補給し、休憩時間を長めにとり、無理をしないように。

草刈りでは石ころが飛ぶこと、器物破損を想定した対策を講じ、住宅地や道路沿いの作業は特に注意を払いましょう。

高い木を伐採する際は自分の身を守りロープをうまく使いましょう。

脚立を使用する時は安定するように設置をする。三脚脚立は「天板をまたいで乗らない」「天板の上には乗らない」「支柱から身体を乗り出さない」ことを心掛けましょう。とにかく慎重な作業で災害ゼロを目指しましょう。

【ブロック役員合同会議】

7月28日（水）
高知市東部健康福祉センター
3階 10時開始〜11時終了
ブロック長より、質疑がありましたので事務局の回答を記載します。

Q..未就業者対策として就業コーディネーターやブロック長の連絡先を広報誌に掲載しては、

【事務局からの回答】
各コーディネーターに確認し、可能な範囲で「いきがい高知」に掲載できるように調整します。
Q..ブロック総会について事務局と各ブロック長間の「意思疎通」と「情報の共有」をさらに図って欲しい。

【事務局からの回答】
事務局とブロック長との情報共有や、意思疎通は非常に重要だと考えています。ただ、各地域のブロック総会は開催の規模と時期がそれぞれ異なりますし会員の思いもそれぞれと考えます。時期によっては新型コロナウイルス感染症対策における高知県のステージも変わってきますので、ブロック総会の開催につきましては、その都度事務局にご相談していただき、ともに検討していければと考えています。



■ブロック長に聞く



旭ブロック長
岡崎 忠顕さん

8月7日旭町3丁目にある「ソール」で取材しました。

この日、立秋とはいえ朝から30℃を超えているのではないかと感じるような暑い日でした。颯爽と現れた岡崎ブロック長は取材にと2階の会議室を用意してくれていました。

早速、旭ブロックの現状についてお聞きしました。

「旭ブロックの会員数は113名、就業率は76%、班の構成は5班で、それぞれ班長と副班長がいます。特にワンコインサービスは3月末161件ですが月毎に増加しています。就業については男性会員が増え、女性会員が高齢化し就業の入れ替わりが多くなっています」。

ブロック活動はどの様に行っていますか？

「会員同士が助け合い『自主・自立・共働・共助』の実現に努めています。しかし、プライバシー保護の問題で充分立ち入る

ことが出来ないですね。だからこそ会員同士の繋がりを作ることに大事だと思っています」。

具体的にどの様な方法で繋がりを保っていますか？

「年4回の「いきがい高知」の会報配布、組織活動や行事に参加のお願いの文章配布、新規入会の方に所属する班長とコーディネーターを表記したご挨拶文等を配布しています。これは班長が行っていますが、その時就業のご案内もしています」。

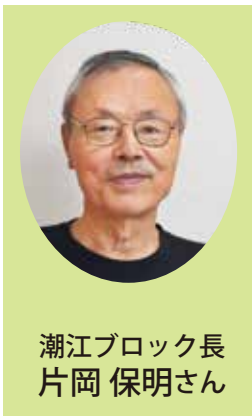
コロナ禍によってブロック総会が軒並み中止になっていきますが会員さんに一言どうぞ。

「地域班の役員は会員の皆さんを繋ぐパイプ役です。旭ブロックには山本学就業コーディネーターが所属し、ワンコインサービス等も積極的に取り組んでいます。就業について分からないことがありましたら、遠慮なく地域班の役員、コーディネーターにお聞きください。今大事なのは情報の共有です。センター事務局と旭ブロックと会員さんが同じ情報を共有出来るよう努めます。旭ブロックの会員さんは決して一人ではなく、皆さんは繋がっています。ご安心ください」。

編集員は岡崎ブロック長が旭ブロックの現状を数字で把握し、

活動に対して積極的に取り組んでいることを強く感じました。

また、ブロックにコーディネーターがおり、ブロック長と連携して活動していることが就業率アップに対して効果を高めています。旭ブロックのように各ブロックにコーディネーターが所属し、ブロック長と連携して活動する組織体系が必要ではないかと思われました。(池田) 連絡先 ○八〇一四四〇三三七六



潮江ブロック長
片岡 保明さん

8月18日(水)午前9時、朝から雨天の中センター会議室で取材しました。

最初に潮江ブロックの現況をお聞きしました。

「会員数は131名で高知市シルバー人材センターの中では一番会員数の多いブロックです。その為か、会員の入退会は毎月3名程度あります。ブロックは一班が西地区、二班が中央、三班が東地区、四班が南地区と分れています」。

潮江ブロックの特徴的な活動

はありますか。

「子供見守り隊は発足当時から取り組んでいます。潮江小、潮江東小、潮江南小と学校ごとに担当班を決めて班長さんを中心に活動しています。コロナ禍の中、班長さん会員さんには大変ご苦労をかけています」。

コロナ禍で今年のブロック総会は中止になりましたが、ブロックの会員さんに向けて一言お願いします。

「今年のブロック総会が中止になったので、総会用の資料を配布のときに、近況報告欄を設けたハガキを添えました。『励ましの言葉』『就業を待っている』『こんな就業ならできる』など、会員さんの生の言葉が聞けて良かったです。これらの『会員さんの声』は事務局に報告しましたので速やかに対応してくれると思われれます。くれぐれも健康に気を付け、就業に備えて下さい」。

片岡ブロック長はオカリナクラブの責任者としてクラブ活動を指導しています。少しの練習で誰でも出来ますのでコミュニケーションシヨンづくりには是非お勧めしますとのこと。また、多才なブロック長ですので就業に付いても良いアイデアをお持ちではないかと思われれます。(阿部) 連絡先 ○七〇一九〇〇〇一七二三



この人に 会いたい

LETTITBE
流れに沿って生きる



古味 勉 理事長

断続的に大雨の続く8月半ばのお昼下がり。マスク越しにこぼれる柔和な笑顔に迎えられ、お勤め先の養護老人ホーム福寿園に古味勉理事長をお訪ねしました。

コロナ禍で会や行事の中止が続き、理事長さんと私たち会員の接点は「いきがい高知」に掲載されるややかしこまったご挨拶だけになっていました。その素顔やお人柄に触れて会員さんにお伝えすることで、お互いに心のディスタンスを縮められたら…と思いい、突撃取材？を敢行することになりました。

* 古味氏は高知市役所を退職後、高知医療センターの企業長として重責を負われました。その後

福寿園の施設長、同時に高知市シルバー人材センター理事長に就任され3年目になります。慣例により高知県シルバー人材センター連合会の会長も兼ねています。「多くのスタッフに支えられて何とか…」とご謙遜ですが、八面六臂のご活躍です。

* 「社会情勢の変化や健康年齢が長くなったことで、『シニア』の概念が10歳余り上にシフトしました。社会、会員、発注者それぞれのニーズに目を向けて対応していく必要があります。

そのために、まず会員さんの率直な意見や提言を求めたいと考えてきました。次の83号配布と同時にアンケート用紙をお願いし、できるだけ多くの方に回答のご協力を頂きたいのです。

千人分もの集計は大変ですね、と話を向けますと「それは就業として会員さんをお願いする予定です。この2年間行事が中止されて、予算にも余裕があり、シルバー事業は儲けてはいけませんからね。」

今後のシルバーのあり方については大きなビジョンをお持ちのようです。その根幹には、世代や地域を越えた人々の交流と

支え合いへの強い願いが込められていると感じました。

* 福寿園では120名を越す高齢者が暮らし、シルバー会員も8名が就業しています。入居している方々には、こんな状況です。まず単調で刺激の少ない日々です。「シルバークラブの会員さんにボランティアで訪問して頂き、日ごろの練習の成果を披露したり、レクリエーションの手ほどきをお願いできませんか」と提案がありました。

福寿園に隣接する交流施設は貸会場になっています。「シルバークラブや会員さんの活動に使いませんか」とのお誘いもありました。研修室、調理室、和室（お茶室仕様）、ホールなどは立派な造りで、広々とした建物全体のお掃除が行き届いているのが印象的でした。

せっかくのご縁ですから、コロナの状況が好転して、福寿園とシルバー会員の連携で新しい1歩が踏み出せるといいですね。

* 趣味や余暇についてお尋ねしました。健康維持のため、週1回お仲間と硬式テニスを長く続けています。ご家庭は奥

様とお子様の3人家族、犬や猫も大好きで大切な家族です。特にミニチュアダックスフンドの愛犬エルちゃんとの散歩は毎日欠かさず、至福のひとつです。座右の銘をお聞きすると、「LETTITBE」何ごともあるがままに」とのお答えでした。「市役所には電気技術の専門職として採用されましたが、その後求められるままに様々な分野で経験を積んできました。人生の流れに沿って自然に生きてきたのです。今は感謝あるのみです。」

* 案内して頂いた福寿園のホールには、ひときわ目を引く白いピアノがありました。私事で恐縮ですが、旅の途中ベートルズ発祥の地リバプールで見たジョン・レノンのピアノにそっくりです。頭の中で静かに名曲LETTITBEが流れ始めました。理事長さんはベートルズと共に成長された方に違いない、密かにうれしくなりました。いつまでもお元気で私たちのリーダーだいて頂きたいと思いいながら帰路につきました。

(重松・池田)





おおらか夫 & アクティブ妻



三里ブロック 川村 実さん(83歳) 寿美さん(76歳)

川村寿美さんといえはクラブ活動の世話人としてだけでなくご自分でもクラブを運営しながらセンターの就業も積極的に請負い、相当エネルギーシユな女性イメージがあります。そのため、取材するまでは「ハチキン」を連想していました。きつと優しい実さんは主導権を握られてはいるだろうと思っていました。その予想は見事に裏切られました。ご主人の後ろで言葉少なく、つつましく振る舞う寿美さんはハチキンどころか日本古来の良妻でした。

掃除、ワンコインの買い物、筆耕等に就業しています。筆耕は書道クラブで練習をしていた時、事務局の方が宛て名書き(筆耕)をやってみないかと声を掛けてくれたのがきっかけで、今は宛て名書き(筆耕)がメインの就業になって居ます。寿美さんは現在のクラブ発足にも関わっていて、以来中心となって活躍しています。現在の参加クラブは、ゆるりフラダンス、書道クラブ、朗読クラブ、オカリナクラブだそうです。特におすすめののがオカリナで「楽しいし誰でも演奏出来ます。また、フラダンスなどで動く所は、出来るだけ動かしましょう」と言っていたのが印象的でした。実さんは詩吟クラブで楽しみながら掃除・ワンコインを中心にマイペースで就業しています。ワンコインではまとめ役もされているとのこと。寿美さんの唯一の不満は「携帯はいつも不携帯、持っていないも出ない！」と言っています。実さんは意に介していません。趣味をお聞きすると、即座に「人に喜ばれる様に心がけている」と答えてくれました。この様な心がけが趣味と言うのは予

想外で思わず寿美さんに聞きました。「主人の良い所は、人を応援すること、人を喜ばすこと、良い事を認めること」と説明してくれました。これらの事が『趣味』の域に達しているのだと納得しました。正に『美点凝視』が趣味になったという事ですね。実さんの趣味がもう一つ有ります。旅行だそうです。ヨーロッパ・アメリカ・南米・香港などへ行つたそうです。これからは二人で旅行がしたいそうです。が、寿美さんは知らない土地に行くのが好きでないらしく、この食い違いが逆にほほえましく感じました。実さんは「人を喜ばし、元気づけ、いつしか笑顔がうつるそれが生甲斐だ」と言い、そんな実さんに手を焼いている寿美さん。全く予想を覆されるご夫婦です。しかも、6年前に「金婚式」をされ、さらに仲良く暮しています。それは、実さんが大きな心と優しさで寿美さんを包み、寿美さんは実さんがかけるがえのない人として尊敬しているからだろうと思います。1時間の取材でしたが、川村ご夫婦から幸せを頂いた気持ちです。(阿部)

健康十訓

プラス巻

- 一 少肉多菜
- 二 少塩多酢
- 三 少糖多果
- 四 少食多嚼
- 五 少衣多浴
- 六 少車多歩
- 七 少憂多眠
- 八 少憤多笑
- 九 少言多行
- 十 少欲多施
- 十一 少酒多水

ショートカットキー超入門

C・V・Xはショートカットキーの花形3兄弟

ショートカットキーを使えるようになるとパソコン操作が早くなり作業効率を高めます。
コピーや貼り付けは右クリックを使いますが右クリックってタイムラグがありますよね。
3兄弟を使うと押した瞬間に実行するので時間短縮になります。
インターネット・メール・ワード・エクセルなどWindowsアプリはほぼ全て有効です。

1:Ctrl+C

Cはコピーの頭文字
写真でも文章でも表でもなんでもかんでも選んだ
範囲をコピーします。



左手小指+人差し指

2:Ctrl+V

Vはペースト（貼り付け）の意味
選んだところにコピーした情報を貼り付けます。



左手小指+人差し指

3:Ctrl+X

Xは「ハサミ」
選んだ範囲の情報を切り取ります。



左手小指+人差し指

「C」と「X」の違い

Cは選んだ情報は残りますが、Xは選んだ情報が消えます。
ファイルを別の場所に移す時には便利ですよ。使い分けてね。

シルバーパソコン教室

就業コーディネーターのお知らせ

高知シルバー人材センターでは、会員さんに就業コーディネーターとして活動をお願いしております。右記7名のコーディネーターから、会員さんに連絡が入ることもあるかと思いますが、就業に関する連絡ですので対応をよろしく願いいたします。会員さんからの連絡がとれる時間帯は、平日午前8時半から午後5時となっています。

コーディネーター名 (敬称略)	電話番号
山本 学	090-9557-3839
岸本 博文	080-1997-3839
高村 宜生	080-1996-3839
国繁 昌子	090-2788-3839
濱田 礼子	090-8690-3839
江本 愛子	090-3353-3839
野口 裕子	080-2977-3839



会員紹介



松村さんのコーヒー物語



松村 稲美子(城東ブロッック)

プランタン、セザンヌ、LP、エリーゼ、プリンス、オーガスタ、十字路、皇帝、フィドレファドレ、その他開いては消えていった小さなお店たち。松村さんの人生を彩ってきた喫茶店です。今回はコーヒーと喫茶店が生きがいの松村稲美子さんのうんちくに耳を傾けます。

松村さんは友人に誘われてシルバークラブ活動の体験クラスに参加、そのまま続けたいと思いいシルバークラブ会員になりました。ご家庭が忙しく、今はまだ就業せずにクラブ一筋です。

松村さんの喫茶店デビューは高校生の時です。戦前、お母さんが娘時代に横浜伊勢佐木町で伯父さんの営む音楽喫茶を手伝った経験がありました。洒落た喫茶店のコーヒーの味と心安らぐひとときを娘に伝授したのです。喫茶店に立ち寄ることは自然に生活の一部になりました。忙しい日常から少しだけ自分

を解放して、次への英気を養う妙薬なのです。

ある日突然、80歳を過ぎたお母さんが「もう一度伊勢佐木町へ行ってみたい」と言い出しました。訪れてみるとすっかり様変わりして、音楽喫茶のあったところはコンビニになっていました。それは懐かしくもほろろしい母娘の2人旅でした。

「とにかく香りとこくです。焙煎したて、ひきたてならなお美味しい」と松村さん。お気に入りの豆はまるやかなモカですが、コーヒー屋さん独自のブレンドを買うことが多いそうです。最近ではコロナ禍で外出も控え我が家のコーヒーメーカーでご家族を巻き込んで楽しんでます。松村さんのコーヒー好きは並みではなく、自宅1階の貸店舗の部分には焙煎コーヒー店が入っています。お好み焼き店美容院などいくつかの借り手の中から選ばれました。20代の若者が入居して以来30年、「豆蔵」焙煎コーヒー店は今や大繁盛の人気店です。「1日中コーヒーの香りが家中に漂っている気分!」とほくほく顔の松村さんです。そのかおりに包まれていつまでもお幸せに。さて、私た

ちも古き良き昭和の時代に通った純喫茶や、青春きらめくコーヒーの物語に思いを馳せてみませんか。(重松)



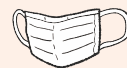
まめに健康チエック

コロナ禍1年半

コロナワクチンの高齢者接種も進み、感染の経路も徐々に分かってきました。今一度、エアロゾル感染予防について整理しておきましょう。

エアロゾルは空気中に浮遊する固体や液体の粒子です。ウイルスは呼吸器で増殖し、粘膜を覆う液体中に出てきて、せき、くしゃみ、発声など気道を通る空気の流れに引つ張られてエアロゾルとなり、口や鼻から飛び出します。それを吸い込むと感染します。

気を付けなくてはいけないのはウイルスを含むエアロゾルを吸い込みやすくなる3密(密閉密集 密接)の状況です。3つの要素のひとつも単独で感染リスクを高めます。3密回避とマスク着用が感染を防ぐ最も有効な手段です。



日常的には不織布マスクで十分で、重要なのは着け方の工夫やウレタンマスクを重ねるなど密着性を高めることです。

静かに話すだけなら、出るエアロゾルは少なく、うがい薬やお茶で口をゆすぐことでウイルスは減ります。また換気の行き届いた場所は感染リスクが低いとされています。

正しい情報に基づいて、エアロゾル感染を防ぐ工夫をしながら必要以上に恐れず、人間らしい自由な生活も保ちたいですね。

不織布マスクによる

皮膚トラブル予防法

● 洗顔する際は刺激の少ない洗顔料で汗や余分な皮脂を洗い落とす。

● 不織布マスクを着用する時は、内側にガーゼなど肌触りのよい布を挟む。

● 不織布マスクの長時間着用を避ける。パソコンに向かってひとりで仕事をする時は外す。通勤中は布マスクに替えるなどの工夫を。

(高知新聞「すこやか」欄参考)

(重松)



浦戸湾点景

池田 早雄 (一宮ブロック)



浦戸湾は7つの河川が流れ込み、7つの島がある。その湾のど真ん中に玉島がある。俗に「巢山」と呼ばれ、高知市民はこちらの方が通りがよい▶水深が少し浅いため、二口ギ釣りや投網の舟がこの島の周辺に集まる。ポコンとしたあまり変化の無い島だが、その後ろに「衣ヶ島」「ツツキ島」とつらなり浦戸湾を風情豊かにしている▶釣り師はこの巢山を目標に舟を漕ぐのだが、朝日をあびて輝く島並みを見ると心に溜まった澱がなくなってしまふ▶時は流れても、自然は変わることなく悠然とそこにある。意味のない港湾整備の犠牲にならなくて本当に良かった。



楽しいオカリナクラブ



山崎 美恵
三里ブロック

『本谷ミカコさんのコンサート』でシルバーオカリナクラブ員の川村さんにお会いしたのが入会のきっかけでした。
山の中で聞こえてくる小鳥のさえずりのようなオカリナの音色にひかれて、オカリナクラブに入会するためにシルバー人材センターの会員になられた方もいます。指の運びは言うに及ばず、楽譜の読み方もわからないまま入会した方もいます。私自身その一人です。

シルバーと呼ばれる歳になって始めたオカリナですがリーダーの片岡さんが、音源や楽譜を準備して下さり、優しく指導して下さいるのでそれなりに楽しめています。月に一度ではとても吹けるようになりそうもないので、希望者が集まって自主練習もするようになりました。
一人で練習をしても曲にならなくて気持ちが落ち込むこともありませんが、皆で練習をすると上手な方の音にカバーされて自分も吹けるような気分になります。練習曲はみんな希望を出し合って決めていきます。
上達のは速度はかなりのスローペースですが皆で息を合わせてするオカリナの練習はとっても楽しいです。

お知らせ

①秋の会員親睦日帰り旅行は中止になりました。

②各種無料技能講習会のご案内パンフレットが事務局カウンターにあります。ご自由にどうぞ。

配分金支払日・入会説明会予定日 令和3年10月～令和4年3月の予定

- ◎配分金支払日 令和4年
- 10月15日(金)
 - 11月15日(月)
 - 12月15日(水)
 - 1月17日(月)
 - 2月15日(火)
 - 3月15日(火)

- ◎入会説明会予定日 原則、第3月曜日 午前10時～11時30分

- 令和4年
- 10月18日(月)
 - 11月15日(月)
 - 12月20日(月)
 - 1月17日(月)
 - 2月21日(月)
 - 3月22日(火)



編集室

■コロナ禍により、不自由な日常を余儀なくされて随分長い月日が経ちました。時節柄会員の皆さんが感じているコミュニケーションや情報の不足を「いきがい高知」が出来るだけ埋め、会員さんの心が元気になって欲しいと願いながら編集部一同執筆しています。応援を宜しくお願い致します。(池)

■今回は色々な角度から多くの方のお話をお聞きし、勉強になりました。阿部編集員を迎えて2号目、協力体制よろしく頑張っています。ご支援を。深まる秋、コロナに注意を払いながら、心の豊かさも大切に。(重)

■2回目の編集業務となり、今回から取材をしてそれを文章に起こし推敲・校正をしました。話を聞いて、それを文章に起こす難しさを痛感しました。お話の内容を正確に伝えるのは当然ですが、言葉の意味を掘り下げて、さらに印象や感想を加えて文章にするのが本当に難しかったです。今回は先輩方に助けて頂きました。次回以降の課題です。シルバーパソコン教室は簡単な基本操作からスタートしました、次回以降は皆様のご要望等ありましたらそれに答えて行きたいと考えています。いきがい高知編集部宛てご照会下さい。(阿)