



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.85

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

2022・4



高知市桂浜 坂本龍馬像

も
く
じ

会員アンケートを実施して ————— 2

設立40周年記念誌完成 ————— 3

ブロック長に聞く・各ブロック総会の状況 ——— 4

地域支援活動・第一回釣り大会に参加して ——— 5

会員紹介「家事援助は私の生きがい」 ——— 6

私のお気に入りスポット② ————— 6 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

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



会員アンケートを実施して

●はじめに

会員 1084 名の皆様に、アンケート調査票をお願いしたところ、604 名の皆様からご返事をいただき感謝の気持ちで一杯です。

読ませていただくと、会員の一人ひとりの思いが伝わってきます。

私たちが気付かないことが沢山あり、貴重な調査になったことを改めて実感しています。

集計作業では悩むことも多く、皆様の思いを分かりやすく、正しく集計できているか不安もありますが、このような報告書が作成できたことは、アンケート事業に協力してくれた皆様のお陰と厚くお礼申し上げます。この度、アンケート調査結果報告書として、皆さまに「いきがい高知」と一緒にお配りさせていただいておりますので、ご活用いただければ嬉しく思います。

●要約

就業に関しては、多くの会員が出来るだけ長く働きたいと考えています。入会して良かったことは、友達が出来ること、少額であっても収入がある喜びなどがあります。希望する月額配分金は5万円が一番多く、ついで金額は不問となっています。ただし、配分金の額が就業の実態にあっていないとの意見が多くありました。また就業の紹介が少ないことや、就業現場の確認が少ないことの見解も目につきました。会員の高齢化も徐々に進行しており、健康や、老後の生活に不安を感じている傾向も伺えました。また、講習会や研修会の開催希望も多く、仲間との交流を希望している会員も多くいる結果となっています。

●まとめ

これだけのご意見をいただいたことは、当センターへの期待の証と感じています。

この調査で多くの示唆を与えていただきました。今後はこの調査結果をもとに、理事はもとより、職員そして関係する会員と協議をしていきたいと考えています。

方針が決まり次第、次期基本計画や事業計画、さらには研修計画などに反映させていただきます。

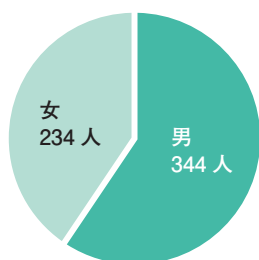
また、この調査報告書はホームページに掲載するとともに、県下の各センター、関係機関、県外で交流のある各センターに送付させていただき、情報交換しながら事業に反映できるよう取り組みを進めていきます。

最後に、このアンケートで多くの提言やご意見をいただきました内容は、今後の運営に活かしていくことを誓い、お礼のご挨拶とします。

事務局長 藤原

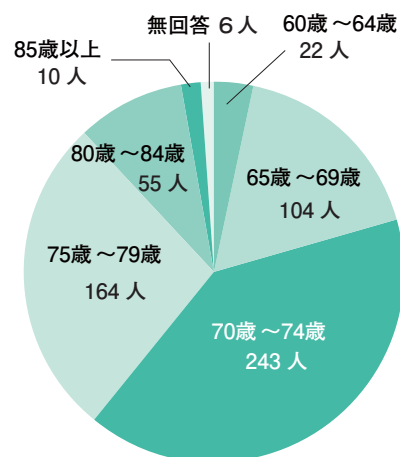
1) 性別

	人数	%
男	344	57.0
女	234	38.7
無回答	26	4.3
合計	604	100.0



2) 年齢

	人数	%
60歳～64歳	22	3.6
65歳～69歳	104	17.2
70歳～74歳	243	40.2
75歳～79歳	164	27.2
80歳～84歳	55	9.1
85歳以上	10	1.7
無回答	6	1.0
合計	604	100.0



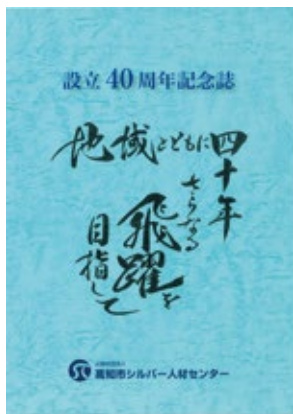
設立40周年記念誌完成

高知市シルバー人材センターは昭和56年8月に発足し、令和3年8月で設立40周年を迎えました。

当センターは、当時の横山市長の音頭で初代理事長の田所宗一氏が東奔西走、関係機関と協議を重ね、昭和56年8月18日に「高知市シルバー人材センター」の設立総会が開催される運びとなり、県内初となるシルバー人材センターが誕生したのです。

設立当初は、会員512人、契約金額1,300万円からのスタートでしたが、様々な苦勞を乗り越え本日を迎えることができました。

コロナ禍の中で記念式典を行なうことは出来ませんでした。先輩方のご努力を継承していくことで、更なる発展を願い40周年記念誌を発刊することとしました。



40周年記念誌の編集委員会は、宇賀義仁副理事長を編集委員長に迎え、副委員長に西郷泰和理事、委員に多田睦代理事、森岡知恵子理事、恒光等理事にお願いしました。

専門委員会には、遠藤正会員を委員長として、江本愛子会員、山本学会員にお願いし、事務局からは藤原、田村、公文のメンバーで編集会議を重ねてきました。

記念誌発行にあたり、濱田省司高知県知事、岡崎誠也高知市長、和田勝美高知市議会議長など多数のご祝辞をいただきました。

また、「会員の声」に寄稿いただいた会員をはじめ、表紙の題字を揮毫していただいた高野芳久会員、そして関係して下さった皆様にこの場をお借りしお礼申し上げます。

事務局長 藤原

■ 設立40周年記念誌編集委員会

委員長：宇賀 義仁 副委員長：西郷 泰和

委員：多田 睦代 森岡知恵子 恒光 等
 江本 愛子 山本 学 遠藤 正



前列 左から 江本 愛子、遠藤 正、宇賀 義仁、西郷 泰和、森岡 知恵子、
後列 左から 多田 睦代、山本 学、恒光 等



■ブロック長に聞く



鏡土佐山ブロック長
大崎達美さん

今回は鏡土佐山ブロック長の
大崎達美さんにおいでいただき
ました。お会いした第一印象
はバリバリ現役の活気に溢れ、
誠実で頼りになるブロック長で
した。

鏡土佐山ブロックの現況をお
聞きました。

「鏡土佐山ブロックは、高知
市の最北端にあり鏡地区5名、
土佐山地区8名の会員構成です。
鏡地区5名のうち女性が2名、
土佐山地区8名のうち女性が3
名で女性の就業率100%です。
女性の活躍が頼もしいです。ブ
ロック全体の就業率は62.5%と
なっています」

会員さんの増減などの近況を
お聞きました。

「最近入会した方がいます。
なんとその会員さんは84歳なん
ですが、農業を営んでおり働く
意欲は高く、その会員さんに
合った就業先を紹介したいです。

この様に山間部は高齢化して
いるものの、働く意欲の高い
人達は多くいますし、潜在的
な就業先も多くあります。事
務局はPR活動をなお一層お
願います」

ブロックの地域が広く会員さ
んが広範囲に点在していると思
うのですが、コミュニケーション
をとるのが難しそうですね。

「そうなんです。ブロック
総会が中止になり会員さん達と
会う機会が少なくなりました。
前職は鏡郵便局に勤めていまし
たから鏡地区に関しては良く
知っている会員さんばかりです
が、土佐山地区は離れているた
めコミュニケーションが取りづ
らいです。しかも、未だコロナ
禍が治まっていない状況です
からね」

コロナ禍が終息後、大崎ブ
ロック長の展望などをお聞かせ
ください。

「先に鏡土佐山ブロックは潜
在的な就業先が多くあると言
いましたが、例えば『嫁石の梅園』
『土佐山田ゴルフ倶楽部』『土佐
山学舎』『オーベルジュ』など
の他、人気のカフェが沢山あり
ます。実際、元会員がそのよう
な所で働いています。剪定、芝

刈、庭の手入など地域にあった
就業も多く、繰り返し依頼して
くれる方々も多いのです。この
様な所はセンターを通せばお互
い良いように思います。ただ、
私一人ではなかなかいきわたら
ないのが実情です。ここは、セ
ンター事務局とコーディネート
の協力を得て連携した活動
をしたいと考えています」

大崎ブロック長の趣味をお聞
きました

「囲碁が趣味です。囲碁は中
学生の頃からやっていますから
年季は入っています。残念なが
らセンターの囲碁クラブは休止
中なので、保健福祉センターに
打ちに行っています。囲碁は盤
上に打ち手の人生が現れます。
止められませんね。それに、認知
症予防にもなります。剪定も趣
味と言ってもいいような…。剪
定は私の主な就業になるので
が、未来の木の姿を想像して剪
定するのはとても楽しいです」

「人が喜ぶことが、私の喜び」
という大崎ブロック長。ドラマ
『鎌倉殿の13人』ならぬ『北山
殿の13人』のようで、土佐の山
間からなにやら強いエネルギー
を感じた編集員でした。

(池田)

令和四年ブロック総会

コロナの感染状況により
開催予定が変更になる場合
がありますのでご注意ください。

開催検討中のブロック

- ・城東ブロック
 - ・城西ブロック
 - ・江ノ口ブロック
 - ・朝倉ブロック
 - ・鴨田ブロック
 - ・長浜ブロック
 - ・三里ブロック
 - ・一宮ブロック
 - ・秦ブロック
 - ・初月ブロック
 - ・大津介良ブロック
 - ・鏡土佐山ブロック
 - ・春野ブロック
- 開催延期のブロック
- ・旭ブロック
- 開催中止のブロック
- ・潮江ブロック
 - ・高須五台山ブロック



地域支援活動

旭おらんくカフェ

山本 学
旭ブロック



2月14日、イオン旭店のおらんく広場で「認知症カフェ」が開催されました。8月にオープンして4回

目です。スタッフは、専門職に支援団体が加わり当番制で運営をしています。この日の運営は旭街包括支援センター、医療生協、市社協それに高知市シルバー人材センターです。これまで県内の認知症カフェ調べ、運転免許証返納に付いての助言、介護の愚痴大会などをおこなっています。

今回は認知症予防のゲーム大会と称してボードトレーナー（点滅にタッチ）、輪投げ、計量、射的が用意され十五人が参加して2時間ほど「ゲーム遊び」を楽しみました。計量では、ビーズ玉一握りを百グラムにするぴったりゲーム、

点滅にタッチして点数の最高点を目指すボードトレーナーなど。参加者がピッタリの百グラムやボードトレーナーで満点をだすと拍手が沸き一層楽しい雰囲気になりました。イオンに買い物にきていた一般の方々も賑やかな雰囲気になり立ち止り、なかには高齢の方がノボリを見てご自分の認知症予防のため係に次の開催日を聞いてくれます。

終了後、スタッフ全員で運営の反省会をした時『もし、私が認知症だったら!? 私が介護者だったら!? 私がカフェの世話役だったら!?』という話題になりました。それを受けて認知症カフェで『こんなことがしたい。これを聞きたい。何が知りたい』と基本的なコンセプトを確認し合うことができました。おらんくカフェは認知症や介護について誰でも気軽に集まれるカフェを目指して固定化せず、急がずに運営することも確認しました。

高齢になれば誰も認知症は気がかり。認知症が進行すれば行動や生活を変えることは難しいと言われていきます。早期に知ることで生きる希望を持つてより良く生きられる。地域支援活動の大切さを感じました。

第一回釣り大会に参加して

事務局 三谷 英輔

十一月下旬、土佐市宇佐町の中州堤防にて第一回高知市シルバー人材センター釣り大会をおこないました。



今回はシルバー事務局から職員2名、会員さん3名が参加しました。朝の7時に宇佐町の釣具店に集合し、渡船に乗って堤防に向かいました。堤防に着くと、すでにたくさん釣りの人、場所がうまっています。仕方ないので端の方に釣り座をとり、いよいよスタートです。

会員さんはフカセ釣り（エサ、ハリ、糸の重さだけで仕掛けを海中に漂わせて魚を誘う釣り方）、サビキ釣り（カゴに詰めたアミエビを上下に動かして海の中で広げ、集まった魚を擬餌針に食いつ

かせる釣り方）とそれぞれの釣り方で楽しみました。

初心者の私は、まず色々な釣り方をやってみようということ根魚を狙ってみたり、ルアーを投げたりしてみました。その中でもサビキ釣りが比較的簡単に釣れると会員さんに教えてもらい、徐々にコツを掴んでいきました。

この日は場所と潮の関係もあって大物は釣れませんでした。が、イワシやアイゴといった小魚が多く釣れました。そんな悪い条件でも会員さんはカワハギを3匹も釣っていて、さすがの腕前でした。しかも、親切にそのカワハギを2匹分けてくださり、刺身はもとより肝はポン酢で頂きました。人生初のカワハギの食味に感動です。次は自分の力で釣ってみたいと思いました。

初心者なので楽しめるか不安でしたが、会員さんが優しく教えてくれたおかげで、とても楽しむことができました。

こういった機会は職員と会員さん、また会員さん同士が釣りを通じて親睦を深めるよい機会だと思えました。第2回では今回より多くの会員さんに参加してもらって開催出来ればいいなと思っていました。



会員紹介

家事援助は私の生きがい

国繁 昌子さん
大津介良ブロック



「特に水回りの掃除が得意です。トイレ、キッチン、お風呂などの汚れ

た所が好きなんです」と国繁昌子会員。汚れをみつけると、内に秘めた『やる気』のスイッチが入るのですね。恥ずかしながら、主婦の端くれの聞き手は掃除が大の苦手、顔の赤らむ思いで話に耳を傾けました。

☆

国繁さんは定年退職後シルバー会員になりましたが、就業の機会もなくそのままに。5年後改めて入会、子ども見守り隊の活動やシルバーの会合に積極的に参加します。ブロックの班長さんからの助言もあり、本気で求めると次々とチャンスに恵まれて、以来楽しく就業してきました。

☆

これまでに草ひき、マンションの共有部分や空部屋の掃除などを手がけてきました。現在は家事援助専門のコーディネーター



を務めています。依頼主と会員さんをつなぐ役割です。前もって就業の現場を下見に行き会員さんに紹介します。就業が始まると実際に掃除の流れを見に行き、必要に応じて助言をします。国繁さんも特に心がけていることですが、就業中の会員さんは相手に対して『ていねい語』を使うことを大切にしています。大切にして頂きたいと願っています。時にはコーディネーターとしての難しさも感じますが、家事援助の重要性を認識し、誇りをもって取り組んでいます。

☆

健康維持についてお聞きしました。朝一番に頂く温かい日本茶心安らぐひとときです。ここから国繁さんの一日が始まります。その日の予定に従って規則正しく実行すること、家の中でも出来る限り体を動かすことを心がけています。本来は元氣印の国繁さんですが、予期せぬ大病を克服して、今は無理をせず前向きに生活しています。

マンションの外回りを掃除中に

ふと見上げた5月のさわやかな空、働いた後自然を感じながら頂く公園でのお弁当、「早く会って話したい」と首を長くしてこちらの訪問を待つて下さる依頼主の方々な

ど、国繁さんが幸せやいきがいをもたらす日常のひとこまです。そして一日の終わりを締めくくる少々の晩酌は頑張った『自分へのごほうび』です。

☆

趣味はガーデニング、相撲も大好きで、コロナ前には大阪場所によく行きました。阿炎、炎鵬、妙義龍…。ごひいきの四股名がポンポン出てきます。ご近所に住む娘さん一家とはホームカラオケを楽ししみ、お得意は桂銀淑(ケイウンスク)の『すずめの涙』とのこと。さらにひとり静かに毛筆の練習など多趣味です。

☆

現在入院中のご主人をととても大切にされている様子について引き込まれ、結婚のいきさつやご主人の魅力を伺ってしまいました。職場での出会で、チャームポイントは「日焼けした精悍な顔に真白い歯のこぼれる笑顔」とのお答え。そこには初々しい少女のような国繁さんの笑顔がありました。

(重松)

変身

自分の為にするより
人の為にする人にしてもらう人より
してあげる人
愛されることよりも
愛する人
言われてするより
言われる前にする人
いやいやするより
楽しんでする人
人のせいにしないで
自分のせいにする人

曙町 川村武夫医師 提供

私のお気に入りスポット②

旭ブロック T・S

ごほうサラダ
をはさんだホットサンドをご存知ですか？私のはまっているの



は、旭町3丁目イオン旭町店2Fのカフェレストラン「ミルキーウェイ」のホットサンドセットです。

お店の方との会話から、ホットサンドの中味がハムや卵以外にメニューに出ていないごぼうがあるのを知りました。早速試してみるとこれが絶品！このホットサンドが生まれたいきさつをお聞きしました。お店の方々が内々で作って食べるまかない食が発端とのこと。「手元にあるパンにごぼうサラダをはさんで焼いてみると、結構いけるのでお客さんに出してみよう」ということに。ようこそ表に出していただきました。

店内は、壁に沿ってゆったりしたボックス席と2〜4人用のテーブル席が多数あり、マスク越しのおしゃべりを楽しむグループや新聞・本やスマホを手に自分の世界に没頭しているおひとり様などさまざまです。

BGMが低く流れ、人々のざわめきが少し感じられる空気感が、かえって安心して落ち着ける不思議空間です。南側の広い窓から電車通りのむこう側に見える町並みは、新しい建物の間に黒い屋根の古いものがかなり

残っており、下町の情緒があります。壁に掛かる多くの水彩画は、その静かな色彩とタッチで癒やしの空間を演出しています。

「ミルキーウェイ」の魅力のひとつは接客マナーの良さです。中高年の常連さんが多く、特に高齢者への接し方には心温まるものがあります。もうひとつはお手頃価格で美味しい多彩なメニューです。ホットサンドはモーニングセットと少しリッチな午後のセットがあります。コーヒー付きの日替わり定食は11時以降夕方まで注文できる人気メニューです。

旭地区に40年以上住む私たちにとって、ショッピングセンター「ニチイ」として開店以来、軒を連ねた食通街の中で、唯一現在まで生き延びたおなじみの名店です。「ミルキーウェイ」の名の通り「銀河」のように穏やかに、いつまでもこの町の人々を包みこむ憩いの場でありますよ。



認知症予防に効果的な生活習慣はどちらでしょう

Q お化粧する人とスッピンの人
認知症になり易いのはどちら？

答 スッピンの人
お化粧など、お洒落することは気持ち前向きにして脳を活性化し、老化を予防する効果があります。

Q スマホで調べる人と調べない人
認知症になり易いのはどちら？

答 スマホでよく調べる人
スマホに頼ると「思い出す力」が衰えてしまいます。時間がかかってもよいので、自分の力で思い出すことが大事です。

Q 夜型と朝型はどちらが
認知症になり易い？

答 夜型
体内時計に逆らって夜更かしすることは脳がオーバーワークの状態になり、脳細胞が破壊されて認知機能を低下させる原因になりかねません。国立長寿医療研究センターの研究によると午後9時から11時の間に寝ることが最も良いとされています。

Q 老眼鏡は脳に良い、悪い？

答 老眼鏡は脳に良い
視力の低下は認知機能を低下させる可能性があります。脳は五感から様々な情報を得ますが、そのうちの80%が眼から伝わる視覚情報です。視力の低下は外部からの情報が極端に減り、認知機能が衰えると言われています。

Q 電話とビデオ通話は
どちらが良い？

答 ビデオ通話が良い
認知症予防には映像付きコミュニケーションが圧倒的に良いです。ご家族に協力してもらってビデオ通話をして下さい。

Q お風呂とシャワー、どちらが
認知症予防に効果的？

答 お風呂で湯舟に浸かる
熱めのお風呂に浸かることでアルツハイマー病予防に効果があります。脳に溜まる毒性タンパク質（アミロイドβ）を無毒化してくれる物質（分子シャペロン）は体温が上がることで数が増えます。この現象をヒートショックプロテインといいます。
40〜42度の湯舟に10分程度浸かることで体温が上がるといわれています。なお、熱いお風呂に入る前に甘いものなどを少し食べて血糖値を上げておけば湯あたりの防止になります。



Photo Gallery

永野 美津代 (秦ブロック)



作って楽しい♪飾って素敵♥
フェルトで作るお花

家で過ごす時間が増えた今、無心になって手を動かすことが出来る手作りはお守りのような存在です。花びらがふつくらとしたフェルトのチューリップを部屋に置くと、周りの空気が明るくなるような感じがします。お好みの芳香剤やポプリ等を入れると香りが楽しめます。

会員ひろば



バックパッカー一人旅

松尾 八重子
(77歳)
朝倉ブロック

私は好奇心と冒険心が強く、57歳のとき大好きな一人旅で海外ロンドンへ初挑戦しました。
2回目は16年前のサッカーワールドカップのときで、オランダ、ベルギーと巡りドイツでワールドカップを観戦する旅でした。
3回目はドイツとオーストリア(ザルツブルク)の国境にある地底岩塩鉱に行きました。ここでは作業用すべり台で地底湖に降りて探検気分を満喫しました。ツアーでは体験できない冒険

だと思えます。「ザルツ」は塩の意味で、オーストリアは塩で裕福になった国です。また、世界遺産の湖岸に広がる美しい小さな街ハルシュタットを巡り、憧れの氷河鉄道でスイスに行きました。その時は、奈良から来た女性3人に出会いマッターホルンを見上げながらトレッキングを楽しみました。
4回目に行ったクロアチアではアドリア海に面したドブロブニクの城壁、滝と湖のプリトビチェ湖群、トリユフの森モトブンを巡り、列車でイタリアのミラノに行きました。ミラノでは予約していたサンタ・マリア・デッレ・グラツイエ教会を訪れ『最後の晚餐』の壁画を見たときには鳥肌が立ちました。
5回目はポルトガル、スペインの旅。途中、ジブラルタル海峡を渡りアフリカ大陸に上陸しました。

配分金支払日・入会説明会予定日 令和4年5月~8月の予定

◎配分金支払日

令和4年

- 5月17日(火)
- 6月15日(水)
- 7月15日(金)
- 8月15日(月)

◎入会説明会

令和4年

- 5月16日(月)
- 6月20日(月)
- 7月19日(火)
- 8月15日(月)

原則、第3月曜日 午前10時~11時

6回目は北欧の旅。ノルウエー(ベルゲン)は名産干しダラの輸出で発展した都市です。ハンザ商人の歴史を伝える世界遺産の木造建築ブリッゲンがあります。首都オスロと結ぶベルゲン急行、バス、フェリー、人気のフロム鉄道を乗り継ぎ、氷河で浸食されたソグネフィヨルドの荒々しい絶景を堪能しました。
どの旅も気を使わず楽しい一人旅でした。それは、治安の悪い国を選ばず、出会った人達の優しさのおかげです。各国で受けたおもてなしを、次は日本で外国の方をお迎える時に、実践したいと強く思いました。そして何よりも英語をもっと学び、次の旅行に備えた



編集室

■長きにわたり活躍していただいた重松編集員が卒業します。会員に寄り添った会報誌を目指し、力足らない編集長を陰になり日向になり支えてくれ、時には無理もされたようで感謝の気持ちでいっぱいです。重松編集員の記事は、いつも会員さんの気持ちに寄り添った優しい素敵な記事でした。ありがとう(池)
■春らんまん「いきがい高知」も話題満載の春85号です。アンケート結果の示すものがこれからのシルバー活動の良き指針になりますように。この号をもちまして、ペンを置くことにいたしました。ひとつひとつの大切な思い出と共に、みなさまに心から感謝をこめてごきげんよう♡ (重)
■バックパッカー一人旅の女性は、77歳でシルバーパソコン教室へ10年以上も通いながら趣味は海外旅行。団体のツアー旅ではなく地理も不案内な海外を電車やバスを乗り継いで(英語はカタコト)それも10回以上も。シルバーのお仕事もされており、本当にびっくりしました。歳だからとか初めてだからとか言い訳は無用だと感じました。(阿)