



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.91

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

2023・10



も
く
じ

- 事務局からのお知らせ ————— 2
- 会員紹介・続 街角のちょっといい話 — 6
- ブロック役員合同会議・朝倉ブロック総会 — 3
- よさこい祭りに参加して ————— 7
- ブロック長にきく ————— 4
- 旭地域の支えあい助けあい活動 — 7
- 就業の現場から ————— 5
- 会員ひろば ————— 8
- ハウスクリーニング講習会 ————— 5

シルバー人材 高知

「高知市シルバー人材センター」
スマホで読み取り▶





高知市シルバー人材センター 会員親睦旅行
四万十町～須崎市～佐川町

日帰りバス旅行

海洋堂・海の上食堂・道の駅佐川の旅

貸切バス1台(35名程度)で出発～

令和5年 11月16日(木)

スタート
7:50～8:10 高知市

9:30～ 海洋堂ホビー館四万十・かっぱ館

12:10～ 海の上食堂「浮橋」

2023年6月25日オープン!!

14:10～ まきのさんの道の駅佐川 ショッピング

貝料理 網焼き

ゴール
15:50～16:00 高知市

お一人様代金 10,000円

※乗車場所：シルバー事務局・JR高知駅
※定員：35名 定員になり次第締め切り
※申込み：事務局まで参加費を添えてお申込みください。

地域ブロック担当職員

地域ブロック	担当職員
旭・三里	宮本
城東・江ノ口	岡林
城西・朝倉	津野
潮江・秦	田村
鴨田・長浜	西村
高須五台山・一宮	茨木
初月・春野	三谷
大津介良・鏡土佐山	西森

エコセンター森山の

薪 & チップ

無料配布情報



薪を買うと一抱え千円程します。高知市内の方で、取りにおいでいただける方には無料でお分けしています。



エコセンター森山の詳細は「いきがい高知」第84号に掲載

家庭菜園を楽しんでいる方から農業を営んでいる方まで、取りにおいでいただける方には無料でお分けしています。



なくなり次第終了

エコセンター森山
高知市春野町森山 2912 088-894-3116



令和5年度 高知市シルバー人材センター ブロック役員合同会議

とき…令和5年7月24日(月)
午後2時～3時半
ところ…ちより街テラス3F
ちよテラホール
参加者…出席者54名、事務局4名

開会、事務局長挨拶に続き、次第に従って報告事項で始まりました。

1 インボイス情報

厚労省がフリーランス新法を提案、インボイス制度への影響も予想されます。「いきがい高知」で順次情報を提供していきます。

2 定時総会の宿題への回答

① 会員さんへの情報開示の一環として、さらなるホームページの充実に取り掛かっています。

② 就業中の物損に対する個人の賠償額を引き下げる要望に関しては、保険会社の最低免責額が1万円なので現行通りでご理解下さい。

続いて連絡事項にうつり、ブロック活動費について資料の説明がありました。

最後に質疑応答が行われました。

● 施設管理について、本務外の防災

訓練に参加する場合、施設によって手当の支給がまちまちである。これから先の契約については「手当の支給」を書面にしてほしい。

(答) その方向で取り組みます。

● 配分金の少ないワンコインサービスのインボイス対応は一般の就業者と同等でよいのか。

(答) 扱いは同等にしますがセンター分の事務費を配分金に乗せしてお支払いするよう変更します。

● 就業意欲につながるように配分金単価の引き上げに努力を。

(答) 発注者と毎年協議を続けていきます。

● 広報誌配布への費用弁償は、年3回分計算で支払われてきた。実際は4回配布しているので増額をお願いしたい。

(答) 現行通りで変更はありません。

● 配分金の単価が変化している。その過程を会員に周知徹底してほしい。

(答) 単価は発注者によって差があり、一律にお伝え出来ません。また差があるのは個人の評価ではありません。就業を紹介する時に個々の会員さんに直接金額を伝えていきます。

活発な意見交換のあと定刻に閉会しました。(編集部)

令和5年度 朝倉ブロック総会



とき…令和5年8月23日(水)
午後1時半～3時半
ところ…朝倉ふれあいセンター
参加者…会員10名、事務局2名

武田ブロック長の開会宣言、挨拶の後、藤原局長から現状報告がありました。

続いて武田ブロック長から朝倉ブロックの活動報告、引き続き地域組織活動費収支報告書の説明がありました。

ブロック役員の改選は、ブロック長はじめ各班の役員全員留任となり承認されました。

その後その他の議題に移り、武田ブロック長から就業について、ワンコインサービスについて、子ども見守り隊活動等の話があり、その後事務局との質疑応答に移りました。

就業問題やワンコインサービスの仕組み、最低賃金の取扱い等について活発な意見交換が行われ閉会となりました。(事務局)

読むだけでなく参加する会報誌に！ 090-2824-2979 池田まで

見学

投稿

企画・立案
編集作業

撮影

毎週火曜日午後3時から5時までシルバー作業所2階会議室で編集会をしています。お気軽にどうぞ。

エッセイ、記事、写真、短歌、俳句、川柳、イラスト、書道などジャンルを問わず投稿をお待ちしています。

年4回の発行です。単発記事やシリーズで続ける記事など変化に富んだ内容を編集部と一緒に考えてみませんか。

いきがい高知の表紙を飾る写真の撮影や、取材時の撮影など趣味を活かしてチャレンジしてみませんか。



ブロック長にきく



初月ブロック長
小笠原 泰英さん(76歳)

気温30℃を軽く超える真夏日の午後、「こんにちは！」とよく通る声が聞こえてきました。今回センターの会議室でお目にかかったのは初月ブロック長の小笠原泰英さんです。

小笠原さんは4年前に『シルバーまつり』で大活躍し、会報誌の読者推薦で『会員紹介』(7月号)に登場していただきました。

相変わらず活いきとされ心身とも健康的で、元気のエネルギーに満ち溢れているというのが編集員の第一印象。

さっそくボイスレコーダーで録音の許可をいただき取材開始です。取材後、執筆のためレコーダーを再生すると小笠原さんの音声は発声・活舌・音質ともなみはずれています。さすがと感心しました。そのわけは後程。

小笠原さんがブロック長を引き継いだのは一年半前でコロナ禍の

真つ只中、ブロック長としての活動が非常に難しい時期でした。

小笠原さんがその頃を振り返り語って下さったことは「この時期に新ブロック長になられた方々は相当ご苦労されたと思います。毎年開催されていた総会は自粛ムードで中止が続きブロック内の交流はなくコミュニケーションは圧倒的に不足していました」とのこと。今年の3月、コロナ規制が緩和され、待つてましたとばかり各ブロックが総会を開催しましたが、押しなべて参加者が少なかったことが小笠原さんの言葉を物語っています。

高知市シルバー人材センターは市内を16ブロックに分けていますが、各ブロックの横連携が上手く取れていない現状で、小笠原さんはじめ各ブロック長はそれぞれ共通した悩みや不安を抱いたまま、その解決策を模索しています。そのような小笠原さんの今期の目標は、初月ブロックの会員交流やコミュニケーション作りだそうです。

しかし、その方法が見つからないことも。そこで、小笠原さんを中心に編集部も一緒にこれからの課題について考えてみました。そうすると、初月ブロックの地

域特性とブロック長の個性を最大に活かしたアイデアが浮かび上がりました。

初月ブロックの近隣には、古味理事長が施設長の「福寿園」があり、立派なホールを格安または高齢者には無料で貸してもらえるとのことです。そして何より小笠原さんは秀鳳流日本吟詠会の奥伝資格を持つ準プロだということ。シルバークラブの詩吟クラブを運営していること。そして会員数が37名で少世帯なこと。等々、条件は初月ブロックを中心に、他のクラブや近隣ブロックと共にシルバー初のブロック主催の「イベント」が出来ることを示しています。

小笠原さんは満面の笑顔で「いいねえ。やりたいねえ。早速ブロックの役員さんと相談しなくては」と意欲的です。

小笠原さんも編集部も、このアイデアに話が盛り上がってしまいました。

この提案が実現すれば小笠原さんや、他のブロック長の悩みの種であるコミュニケーション不足を解決出来るそうです。

会員同士の交流があつてこそコミュニケーションが生まれ、人のつながりで就業のきっかけが出来る人が多いのです。

小笠原さんの熱い思いに、このプランは実現の方向に進むと編集員は予感しました。

4年前の取材で小笠原さんの健康法をうかがうと、毎日1万歩のウォーキングと就業で高知駅周辺の駐輪場で整理・清掃をすること。就業日は2万歩以上になり、何よりの健康法とのことでした。

改めて今回お聞きすると、変わらず1万歩のウォーキングと就業で、継続して続けていらつしやいました。

ウォーキングする時は、吟詠の練習と発声訓練で朗吟(詩吟を歌うこと)しながら歩いているとのこと、その姿を想像すると編集員も楽しくなつてしまいました。

座右の銘「明朗・愛和・喜働」のままに生きる、ブロック長の吟詠を聴きたいと思いませんか。

詩吟・カラオケクラブのご案内

毎週第4火曜日
午前10時～

シルバー作業所2F会議室にて見学歓迎、お気軽にどうぞ

090-5149-0276
(小笠原)



就業の現場から

―納涼花火大会後の

清掃―



旭プロック

山本 学(81歳)

去る八月十四日、花火大会後の清掃作業を行いました。九日よさこい祭り開幕前の予定でしたが、台風六号の影響で順延となった清掃業務です。

早朝五時四十五分出席点呼、就業エリアは、鏡川河畔南側の道路を含む堤防沿いから、りょうまスタジアム西側、テニスコートや野球場、補助グラウンド、駐車場など広範囲をシルバー会員三千人が五班のグループに分かれて清掃です。四千発の花火が打ち上げられたようです。今年には夜空を飾った打ち上げ花火のカスは、例年と比べて少ない状況でした。破片が細かく散乱して、少し手間をかけての作業となりました。

当日は、先日来の危険な暑さといわれるような炎天猛暑日ではなく、台風七号の影響もあり曇天日で比較的都合の良い状況で作業を進めることが出来ました。一時間半ほどの収集作業をした後、早朝からの就業で朝食をと

られていない会員さんのためと全員の水分補給も兼ねて若干の休憩時間を頂きました。

就業中の健康状態が気がかりでアイシングも準備していましたが、会員の皆さんは十分な水分補給や熱中症対策も工夫して作業をしておられ、さすがに元気なご年配者の集まりを感じました。

休憩の後、花火カスの残りの再点検と通路周辺の缶、ビン、ペットボトル等の収集のため、ほうきと塵取りを持参して再度清掃作業に入りました。植え込みの間や緑地には意外と雑ゴミが散乱、これらのゴミは施設の管理者にお預けをし、ご丁寧なお礼を頂きました。

元気な会員皆さまのご協力を頂き、予定された大原町スポーツ施設周辺を予定時間通りに清掃業務を行うことが出来ました。

終了の前に若干の時間を頂き会員さん達と、これから高齢者の生き方として「健康寿命」を伸ばし「フレイル(筋力・活力の低下)期間を如何に短くするか。「運動・栄養・口腔」それに認知予防となる「社会参加」を考えてみました。社会参加はシルバーの就業に繋がっています。来年もこの機会があれば是非ご一緒に元気で愉快地に就業しましょう。

ハウスクリーニング

講習会

―シルバー人材センターの 就業を目指す無料講習会―



7月21日(金) 高知市朝倉にある市営改住に10人の参加者が集合し技能講習が開催されました。この講習

会はシルバー人材センターへ入会し会員として就業を希望している方や、シルバー人材センターの会員で職種転換を希望する方一年間就業していない方等を対象に、県シルバー人材センター連合会と県内各地のシルバー人材センターが開催している技能講習の一つです。

当日は梅雨明け宣言がされ、朝から快晴の真夏日でした。

10人の参加者は高知市シルバー会員の方や入会を考慮している方、郡部のシルバー会員の方など様々です。

講師は高知ビルメンテナンス協同組合の平田先生と合田先生のベテラン講師です。使用材料や作業



方法のオリエンテーションのあと、おののぺあをつくり作業手順の説明に従い実技講習を開始しました。

作業の手順をしっかりと理解すると、格段に作業スピードが早くなります。外の暑さに加え参加者の熱気で室内の気温はどんどん上がります。

しかし、全員スキルアップと修了証書を目指して頑張っています。休憩の合間に参加者の方々にインタビューをしました。

●Mさん

使用する色々な洗剤を混ぜるときの適切な業者仕様の混合率を教えて頂き勉強になりました。

●元会員のNさん

ハウスクリーニングの細かなテクニックを習得しました。環境が整えばまた復帰して就業したいと思います。

参加者10名は全員お掃除好きで、きれいにすることに手を抜かない方々でした。全員が修了証書を手に達成感に満たされて講習会が終わりました。(池田)



会員紹介

名曲『マイウェイ』のように

三里ブロック

細川 正路さん(67歳)



「トさて終りも近づき、私は人生の最終章に向き合っている：

振り返れば、私はただ人に喜ばれるためではなく、失敗も含めて自分の心に正直に生きてきた。これは中高年のおじさんたちの応援歌として人気の名曲『マイウェイ』の一部です。

この曲を愛してやまない細川正路さんがシルバー会員になったのは、全くの偶然でした。作業所前の道路を通行中に、シルバークラブ案内の掲示を見たのです。その場であるクラブを体験し、続けるために会員登録しました。以後熱心にクラブ活動に出席しています。

細川さんのうんちくに耳を傾けましょう。『マイウェイ』はアメリカのポップス歌手ポールアンカがフランスの楽曲の中から採取し英訳、尊敬する大歌手フランクシナトラに贈りました。シナトラ盤が大ヒット、その後スタンダード

曲として定着、数多くの歌手がカバーしています。日本でも教科書に採用され、訳詞は岩谷時子です。細川さんは自分の半生と重ね合わせ、最後の一節「I did it my way」(私は私のやり方で生きてきた)が特に心に響きます。

細川さんの本職は不動産・建設業です。一時は本職を離れてホテルや学校などの経営に係わりましたが、今は本職にもどっています。

特技は空手、ある流派の指導者であり高知県支部長を務めています。その関係で、沖縄や海外へ出向く機会も多く、国際交流にも尽力してきました。

音楽も大好きです。中学生でトランペットを吹き始め、洋楽好きの仕事仲間から英語の歌の手ほどきを受けました。友人の結婚式で『マイウェイ』を歌ったのが好評で、はまってしまいました。

ご家族についてお尋ねしました。奥さまとお子さま2人で、2人とも自立しています。言葉の端々にご家族への思いがにじみ出て、責任感旺盛な大黒柱とお見受けしました。本職を退かれたら、シルバー会員としても経験を生かして活躍下さいね。取材の場にはおしゃべりして現れ、とびっきりの笑顔がありがとうございました。(重松)

続街角のちよつといい話

鳩子さん、その後

「おおいそ」、88号でお伝えしたごはん屋さんを記憶でしようか。今日のランチは「豚の冷しゃぶ、焼きなす、野菜サラダ、もやしとお豆腐のお味噌汁、ごはんとお漬物550円也」。この美味しい格安ランチが食べられなくなっていたかも……。88歳の店主鳩子さんが乗り越えた大ピンチのお話です。

「おおいそ」はランチタイムの後お休みして、夕方から居酒屋になります。17時になると鳩子さんは入口に「酒処」の赤ちょうちんをかけます。慣れている所作なのに、その日2月26日は溝のふたにひっかかり転倒。診断は右の大腿骨骨折、全治3カ月でした。

ひとりでお店を切り盛りする鳩子さんの頭の中に「閉店」の2文字が点滅します。一般的にこの年齢での大腿骨骨折は、これがきっかけで寝ついでしまうケースが多いと言われるからです。

2週間後自宅の近くに転院、本格的にリハビリを開始します。決められたリハビリだけでは満足できず、時間の許す限り廊下の手す

りを利用して歩行。鳩子流自主練です。主治医から「歩くのはいいけど2度と転倒しないように」と釘をさされました。

手術から約2ヵ月後4月26日に退院。自宅療養の間に小さな宴会を受けて練習してみると、何とかやり切ることができました。自信を得て退院1週間後にお店を再開しました。

想定外の早い復帰は「日頃から怠ることなく続けた仕事、病院スタッフの支援と励まし、リハビリに加えて自主練に励んだこと」の成果だそうです。さらに多くの人々にかけてもらった「お店はできる。」「無理せんってね」「治り具合はどう？」などのシンプルな数々の言葉でお店を続けようという気持ちがあぐんぐん高まってきました。

ほぼもとの生活に戻った鳩子さんがあります。それを辛くと思わず、うまくかわすように知恵が働くようになりました。知恵を絞るのが楽しくて自信につながりました。「今まで当たり前と思っていたことが本当に有難いことだと感じるようになりました」とも。

今回の鳩子さんの経験は、年齢を重ねてゆく私たちにとって示唆に富んだものです。そもそも骨折の



原因になった赤ちようちは、入口に出したままにしておくことになりました。終日かんかん照りの日中も所在なげにぶら下がっている赤ちようちはユーモラスで笑ってしまいます。そして思わずつぶやきます。



「鳩子さん 美味しい 格安ランチ お帰りなさいー」と (重松)

よさこい祭りに 参加して

潮江ブロック

松村 守明さん(74歳)

今年で第70回を数えた「よさこい祭り」に参加して39回を迎えました。今回は驚きの祭りになりました。8月10日の高知新聞の本番開幕の記事に、写真で登場させて頂きました。当日は朝が早く、起きるなりそのまま集合場所に行ったので新聞を読む時間がありませんでした。仲間から知らせて頂き、そして新聞持参の方に見せてもらい初めて気付きました。本当に嬉しかったです。高知新聞社に感謝でした。

本祭の最初の演舞場、万々商店街

でメダルを渡して下さいましたが、今や人気絶頂の三山ひろしさんでした。これも感激です。

次は96歳の森信義さんがいる旭演舞場でした。ここでメダルを頂いたのは、なんと濱田省司知事でした。がっちり握手したことでした。

そして、3回目は演舞場で最も長い愛宕商店街でした。デッカイ黄色の花メダルを頂いたのも濱田知事！夢の中にいる様でした。

チームの踊り子では最年長で、まともや左肩を腱板断裂。マイナスの要素が多く、いちじは参加を止めようかと思ったのですが、仲間の暖かい励ましにより最後まで踊り切りました。

「よさこい」は一人では踊れません。仲間がいてこそ「よさこい」です。欲を言えば、追手筋本部競演場で花メダルがほしかったなあ。

これは来年の40回参加の宿題として、演舞に益々磨きをかけようと思った今年の「よさこい」でした。

たかが「よさこい」

されど「よさこい」



旭地域の支えあい

助けあい活動

旭ブロック

山本 学さん(81歳)

3月17日、高知県男女共同参画センター「ソーレ」で「みんなが主役になる旭」をテーマに地域支えあいフォーラム・イン旭が開催されました。

旭地域では地域団体や専門家に約60人が悩みを共有し、実例に基づいた支援の具体例を話し合ってきました。

「旭やるかい」の目的は、対話の場、共に考える場、共に取り組む場を提供することです。フォーラムでは、高知市の

データをもとに地域包括支援センター所長の関田氏が基調講演を行いました。高齢化率や認知症・要介護率など、旭地域の課題と強みについて語りました。

また、ゴミ出し支援や会話を通じて信頼関係を築き、笑顔の輪をつくる事例や、参加者のボランティア活動や目的意識につながったシルバー人材センターのワンコインサービスなどの事例も紹介されました。

意見交換として、参加者は7

つのグループに分かれ、各グループの目標を達成するために3枚の単語カードを選んで短文を作るゲームを行いました。最も長い文章を作成したグループに賞が与えられました。

その後、地元企業9社の代表者がそれぞれの得意なことをプレゼンしてPR合戦を行いました。シルバー人材センターの津野職員より「ワンコインサービスシルバーお助け隊」について、サービス内容や参加資格、活動事例など5分間の説明がありました。

同センターの地域とのつながりや、旭地域の支援センター、町内会、ケアマネージャーからの仕事の依頼についても語って頂きました。

参加者はメモを取り、内容をよく理解し、日常生活に関連していると感じたという感想を受け取りました。





Photo Gallery

癒やしは温泉と孫

事務局長 藤原 好幸



すぐ下に鏡川の清流が流れている『かがみ温泉R I O』に孫とタンデムツーリング。温泉とサウナを楽しみ、リフレッシュ後は毎回アイスクリームをねだられます。さて、孫が好きなのは温泉？ショートツーリング？アイスクリーム？この疑問は、いつか孫とビールが飲めるようになってから聞いてみたいと楽しみにしています。

作品募集

会員ひろば



家の安全 お宅は大丈夫？

吉村 理江
旭ブロック

慌ただしい年末にむけ、横行する泥棒対策を考えてみましょう。泥棒は下見をしています。人と顔を合わせることも嫌います。庭まわり、玄関先、ポストなど整理整頓して目配りが行き届いていることを示します。ご近所づきあい、情報交換も大切です。侵入方法は「無施錠約57%、ガラス破り約27%」、侵入口は「窓約52%、表出入口約20%」と言われます。

《対策》

- 表札は名字だけに
- 在宅時も玄関は施錠
- 洗濯物も遅くなる時は室内に答えない
- 不動産、資産アンケートに
- 防犯カメラは手の届かない所に設置し **監視中のシール** を貼る
- チェーン錠、インターフォン
の活用

「狙われにくい家」にしましょう。次への《対策》を参考にご自宅を「狙われにくい家」にしましょう。

気付き、注意することで防ぐことができます。家族、知人、町内で協力していきましょう。

お知らせ

高知市シルバー人材センターのホームページです。スマホのカメラ機能で下のQRコードを読み取ってください。下記の情報を掲載しています。

- シルバーからのお知らせ
- 就業募集情報
- クラブ活動のご紹介



配分金支払日・入会説明会予定日 令和5年10月～令和6年1月の予定

● 配分金支払日	● 入会説明会	原則、第3月曜日 午前10時～11時30分
令和5年 ● 10月16日(月)	令和5年 ● 10月16日(月)	
● 11月15日(水)	● 11月20日(月)	
● 12月15日(金)	● 12月18日(月)	
令和6年 ● 1月17日(水)	令和6年 ● 1月15日(月)	



■ 猛暑の秋、91号がお手元に届く頃は少しは秋めくでしょうか。花火大会お掃除の記事、親睦旅行のご案内など、コロナ前の紙面に戻りつつあり、嬉しいことです。石川委員は執筆活動に専念のため退かれましたが、今後も味わい深い物語を投稿の予定です。皆さまも夏の思い出や日常のひとこまをお寄せいただけませんか。素敵な秋を！

(重)

(池)

編集室

■ 暑い夏の年は、寒い冬になると言われています。くれぐれも体調には気を付けて就業して下さい。いきがい高知は第91号を発行し第100号が目前になりました。3頁に広告を掲載したように会員の皆さんの参加を期待しています。お気軽に連絡下さい。待っています。