



高齢者の
元気な働きで
明るい社会

No.101

2026・4

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

TEL 088-882-3839
e-mail kochi-sc@sjc.ne.jp



土佐山嫁石梅祭り



楽しい「万華鏡」づくり 2月25日勤労者交流館2階にて

も
く
じ

事務局よりお知らせ ————— 2

シルバーライフの今を写す ————— 3

気功体験教室/万華鏡づくり ————— 4

シルバークラブ案内 ————— 5

オカリナクラブ訪問/ブロック総会 ————— 5

会員紹介/濱田尚川先生を訪ねて ————— 6

お城下歴史探訪 ————— 7

会員ひろば ————— 8

シルバー人材 高知

検索

「高知市シルバー人材センター」
スマホで読み取り ▶





お知らせ

シルバー総合保険の見直しを考えています

団体障害保険

保険金の種類	保険金額
死亡	900万円（変更なし）
後遺障害	900万円（変更なし）
入院	日額3,000円（変更なし）
通院	日額2,000円（変更なし）

損害賠償責任保険

センターの仕事を遂行中に第三者の身体や財物（限度額は1事故1,000万円）に損害を与えたときは、従来どおり規程の賠償がされます。ただし

免責金 10,000円
↓
30,000円

に改定されます。

安全に働くために：保険と事故防止のお願い

シルバー人材センターで働く皆さまへ、大切な「保険」と「安全」について再確認のお願いです。

1. 私たちの働き方と保険について

シルバー人材センターでの仕事は（派遣の場合を除き）、一般的な「労災保険」が使えない「請負・委任」という形になります。その代わりに、私たちは「シルバー総合保険」に加入しています。

仕事上の事故だけでなく、総会や会議への行き帰りの事故も、一定の範囲で補償される仕組みです。

2. 今、保険の条件が厳しくなっています

残念ながら、全国的に事故が増えています。そのため、保険会社から「保険料の値上げ」や「受け取れるお金を減らす」といった、厳しい条件の見直しを求められています。

高知市も他人事ではありません。令和7年度は、30件以上の事故が発生してしまいました。

3. 「事故ゼロ」こそが一番の対策です

保険の条件がどう変わっても、事故を起こさなければ何も問題はありません。

- ・「いつもの作業だから」という慣れ
- ・「これくらい大丈夫」という油断
- ・ヒヤリとしたり、ハッとしたりする経験（ヒヤリハット）

これらが積み重なると、取り返しのつかない大きな事故につながります。「自分だけは大丈夫」と思わず、今一度気を引き締めて、無事故を目指しましょう！（安全就業対策委員会）

・テーマ 特になし、複数応募可

・応募方法 氏名、会員番号記入

メール、郵送

事務局へ持参（担当：中平）

・応募期限 5月8日（金）必着

安全標語
大募集

採用作品

- ・簿謝進呈（QUOカード）
- ・定時総会での紹介
- ・事務局内への掲示など



たくさんのご応募をお待ちしております



働く喜び、地域への貢献
シルバーライフの今を写す





やさしい 気功体験教室



2月25日
午後1時
30分より、
勤労者交
流館（シル
バー事務

局2階）にて開催しました。講師には、高知カルチャー教室などで幅広く活躍されている馬場瞳先生をお迎えしました。

参加は30名。今回は後半に「万華鏡作り講座」がセット開催されていたこともあってか、多くの女性の方々にご参加いただきました。

「気功」といえば太極拳のようにな少しハードな動きを連想しがちですが、会場に一歩足を踏み入れると、そこはシンギングボウルが奏でる心地よい高周波の響きに満たされていました。この音色は深いリラククス効果と心身の調和をもたらすと言われていています。

会員の皆さんは馬場先生を囲み、まずは気功の入門編からスタート。今回の体験は「体内に溜まった淀んだ『気』を外に吐き出し、新鮮な『気』を取り入れることで心身

を整える」という、初心者にも親しみやすい技法です。掌に新鮮な気を溜め、それを体に流すことで、



精神を清々しく浄化していきま
す。シンギング
ボウルの音色と
馬場先生の優し
い語り口に包ま
れ、開始30分も
経つ頃には、参
加者の皆さんの
表情がみるみる
柔らかくなつて
いくのが印象的

でした。続いて、少しステップアップした技法にも挑戦。頭、肩、胸、腰、そして足先まで気の流れを作り、滞っていた気を入れ替えていきます。これらは「内気功」と呼ばれ、自然治癒力を高めて健康を維持するためのもの。ヨガなどのストレッチとは異なり、体に負担をかける動きがないため、高齢の方でも安心して取り組めるのが魅力です。1時間という短い時間でしたが、終了後の皆さんの表情は実に清々しく、日頃のストレスから解放されたようでした。「ぜひ継続して開催してほしい」と願うのは、きっと編集員だけではないはずです。
(池田)

万華鏡作り

気功体験の後10分の休憩の間に万華鏡のキットが配られました。多くの人がすぐに袋から出しています。

講師の中西奈穂子さんの紹介があり、講座の開始です。3枚の鏡の裏にシールを貼って三角柱（写真の右）にする際の注意点と筒の周囲



に千代紙を貼り付ける説明をしてくれています。早い人はすでに鏡を筒の中に装着しています。さらに、カップにスパンコールを入れ（写真下左）、反対側に穴の空いたキャップを取り付けて覗いています。

しかし「きれいに見えない」という声が聞こえてきます。「スパンコールを全部入れたら光がうまく入らないのできれいに見えませんよ」との講師の声。小袋の何分の1かで充分なのに1袋全部入れたのが原因でした。

「糸や布などを入れてもきれいですよ」と教えてくれます。後方

のテーブルには万華鏡のカップに入れるためのビーズ類の他に糸や布も用意してくれています。

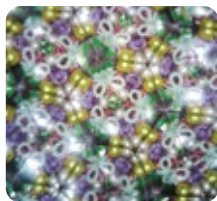


想を聞きまし
た。やはり「最
初は、スパン
コールを入れ
すぎてうまく

見えなかった」という声。「自分で作れるところが良かった」や「糸や布を入れてもいいと教えてもらって、試してみるときれいだっただに続いて」「花びらなんかもきれいだと言われたので、帰って試してみようと思っている」など、満足した様子が伝わってきました。

今回の万華鏡作りのポイントは入れるものを自由に換えられることだと思われました。中に入れる飾りを変えながら、上に向けたり、窓の方に向けたりして覗いています。隣の人と見せ合って楽しんでる姿が印象的でした。

写真はスマホを覗き穴に当てて撮影したものです。
(小嶋)





午前の部

シルバー各クラブご案内

名称	実施日毎月	参加費(1回)	担当	連絡先
ゆるーり フラダンス	第1月曜日 10時～12時	300円	川村寿美	090-2899-9148
朗 読	第3月曜日 10時～12時	300円	安岡信江	090-4785-6333
オカリナ	第1・3水曜日 10時～11時半	100円	豊永啓子	090-5140-2206
詩吟・カラオケ	第4木曜日 10時～12時	200円	小笠原泰英	090-5149-0276
実用書道	第2月曜日 10時～12時	1000円	川村寿美	090-2899-9148

午後の部

囲碁・将棋	第1・3月曜日 13時～17時	無料	田村義明	090-8694-9014
やさしい英語	第2・4火曜日 13時半～15時	500円	重松隆子 西村 正	090-8281-1171
弦 楽	第2・4月曜日 14時～15時半	100円	矢野修一	090-2894-5231

※開催日が祭日や事情により変更の場合があります
 ※会場はシルバー作業所2階 詩吟カラオケクラブ
 のみ高知市南部健康福祉センター

健康麻雀クラブ発足予定 参加希望の方
 は事務局まで



合奏は「瀬戸
 の花嫁」「四季
 の歌」と進みま
 す。今回は8曲
 の演奏で最後
 は「バラが咲い
 た」でした。3ヶ
 月に1回くらい
 このような訪問
 演奏をするなど、
 活発に活動して
 いる様子がうか
 がえました。

(小嶋)



3月4日にオカリナクラブの取
 材に行きました。会員は現在9名で
 すが、この日は都合の付かない人が
 多くいたようで、6名の参加でした。
 初心者でも大歓迎ですが、まったく
 の初心者から教えることが困難
 なため、高知市等が主催している初
 心者講座を紹介しているそうです。
 活動内容の説明を受けた後で練
 習が始まりました。音源に合わせて
 「ふるさと」を上下のパートで
 の二部合奏です。4月に弦楽クラ
 ブと合同で訪問演奏に行くのでそ
 のための曲です。一緒に歌っても
 らえる曲を選んでいくそうです。



加賀野井ブロック長の開会
 宣言、挨拶のあと役員改選
 があり、全員の留任が全会
 一致で承認されました。ブ
 ロック長より会計報告のあ
 と、藤原局長よりセンター
 の現状報告がありました。続
 いて質疑応答となりました
 が、特に意見が無く閉会
 しました。

秦ブロック総会



2月19日(木)午前1時～
 高知市秦ふれあいセンター
 会員8名 事務局2名

立仙ブロック長の開会宣言
 のあと活動費収支報告と役
 員改選があり2班副班長、
 3班班長・副班長が交代し
 ました。こども見守隊の会
 員がシルバーを退会するこ
 とになり新たな参加者を募
 集しました。その後、藤原
 局長より現状報告があり総
 会は終了しました。

一宮ブロック総会



2月4日(水)午後1時～
 セリーズ3F 松竹の間
 会員18名 事務局2名



会員紹介

全力疾走!

今は「日日是好日」

大津介良、ブロック

竹下 豊さん(73歳)



お会いしていきなり「ぼく、さだまさしの同級生な感じです」

いきさつは、こういうことです。竹下さんは高知生まれですが、両親の仕事の関係で東京で暮らしたり、祖父母と高知で暮らしたりして育ちました。葛飾区の中学校で転校生のさだまさし少年に出会ったのです。

同学年でもクラスは別なのに、卒業アルバムには一緒に写ったショットがあります。彼の所属する体操部に友だちがいて、いつも遊びに行っていました。そこで、ちやっかりアルバム写真にもぐりこんで撮ったのです。さだ少年は音楽大学でバイオリンを学ぶため、まずその音大の付属高校を目指して、長崎から単身上京してきたのです。以来遠くから彼の活躍を見

守っています。「73歳でよく頑張ってるよね」と目を細めつぶやく竹下さん。さださんへの静かなエールに思えました。

さて、竹下さんは趣味の釣り友だちに誘われて、2人一緒にシルバー会員になりました。業務は残材処理、他の会員さんが剪定や伐採で切った残材をエコセンター森山（シルバー直営のチップを作る施設）に運びこむ仕事です。共に入会した友だちとベアを組み、通常は2トン車で1日に1往復です。忙しい時は3往復することも。友だちとの信頼関係もあって、安心して楽しく就業を続けて、もう7年ほどになります。

最近、町内会の資源ごみ回収の見守り役として、回収の現場に月1回出向きます。お役目は「見守ること」と指示されていますが「お年寄りやお困りの方を見ると、重いものを運んであげたり、分別を手伝ってあげたり、つい手が出てしまうんです」と心優しい竹下さんです。

現職時代の職歴は多彩です。都立高校普通科（定時制）に進み、十代から働き始めました。最初の会社で、公共施設の「無停電電源装置のメンテナンスや振動の除去」という特殊技術を習得しました。時

は経済成長期、全国から需要があり、若さと体力にまかせて各地を飛び回りました。

その後いくつかの会社へ転職したり、退職したりします。理由は自分の決断ではなく、家族の事情や勤める会社の倒産によるものでした。結局お母さん共々体調を崩して、療養のため帰高します。回復するとすぐ勤めたのは、ある鮮魚店の飲食部でした。高知市の台所と言われる商店街にあり、忙しく充実した日々でした。長い間信頼されて、店長の重責を負いました。

今風に言えば、「家族、特にお母さんファースト」の竹下さん。家族を次々と看病し、看取ってきました。「自然にこの役割になったがです」とさりげと言います。様々な変化をしなやかに乗り越えて明るく前向きなその生き方には脱帽です。人柄の良さで、どこでも愛されてきた方なのでしょう。

今はほぼ毎日釣りに熱中しています。ご近所や知り合いに配って喜んでもらっています。数少ない親族である義兄さんと週一回将棋をするのが楽しみです。

疾風のように駆け抜けた後の穏やかな日々がいつまでも続きますように。シルバー会員としては働き盛り、これからもよろしく！（重松）

表題の書家

濱田尚川先生を訪ねて



会報誌『いきがい高知』の表題は、創刊号からずっと先生の書が飾り続けています。先日、久しぶりにお会いした先生は93歳という高齢ながら、依然としてダンディーで、かくしゃくとした佇まいでした。短い時間ではありましたが、お話を伺うなかで、道を極めた方だけが持つ奥深さを感じました。創刊時に先生に表題をお願いした当時の編集者に、改めて深く感謝いたします。これからも会

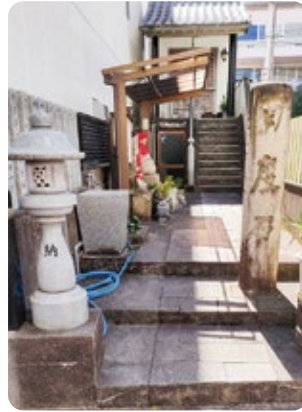
員の道標として、共に歩み続けていきたいと思えます。（池田）

濱田尚川先生の作品は、和の伝統を感じさせつつも古臭さを感じさせない「次世代の書道」を担う一人として国内外で注目されています。また、書道界においては非常に高い地位にあり多くの公的な団体で役職を歴任されています。



お城下歴史探訪 — 疱瘡の祠 —

鴨田ブロック 石川二男



かるぼーとの南側に、薄い冬の夕日に照らされた小さな祠があります。その名称は通路脇に掲げられた由来板に「九反田地蔵尊」と書かれてありました。このお堂にお参りすれば「疱瘡（天然痘）」にかかった時に治癒の効果があるということです。他にもご利益があるということで、パワースポットにもなっています。

今から四百年少し昔、この地には「称名寺」というお寺があったそうです。関ヶ原の戦いや大阪夏の陣の終わった頃です。天下分け目の合戦で豊臣方は徳川方に負けてしまいました。豊臣方の石田三成は斬首され、その子どもは米沢のあるお寺に逃れて匿われたといわれています。

ところが、なんと由来板にはここにも三成の子どものことが書かれてありました。乳母と一緒に土佐に来て、この地の「称名寺」に隠れ住んでいたとのことでした。しかし、その子どもは暫くして「疱瘡」にかかり死んでしまったようです。その後、寺は壊され江戸時代には米蔵が建てられ、土佐藩の倉庫になっていたそうです。



それから暫くたった頃、倉庫の床下から奇妙な音が聞こえてくるようになったと言われています。その音はいつまでたっても止まる気配がなく、とうとう倉庫は壊されて音の原因が調べられました。すると床下の土中から二基の墓石が出てきて、三成の子ども

とその乳母のものだと分かりました。人々は祟りを恐れて、ここに「祠が建てられた」と由来板に記されています。

路地から2メートル位高いところに祭られた祠に向かい、狭い通路の入口には小さい記念碑が目につきます。記念碑には祠に向かつて「仲代達矢・贈」と書かれています。なぜ俳優の仲代さんがここに記念碑を建てられたのでしょうか。祠の裏側には高層マンションがあり、その南は鏡川です。九反田橋を南に渡れば今は整備された住宅地となります。

作家の宮尾登美子さんが土佐を舞台とした長編小説を書かれました。その一作が映画化された「鬼龍院花子の生涯」となりました。そうです、ここ九反田は明治から昭和の初めにかけて生きた鬼頭良之助氏の住んでいた所でした。あの映画で有名になったセリフの「なめたらいかんぜよ」というドスの利いた夏目雅子さんが思い浮かびます。映画の主人公「鬼龍院政五郎」の役を演じたのが仲代達矢さんだったので、この記念碑は仲代さんが、あの映画の大成と無病息災を祈念して贈られたものなのかもしれません。



仲代達矢氏寄贈

近頃、疱瘡は根絶したといわれています。しかし、それは一過性のものでしょうか。地球は温暖化によって海水温が上がって、北極の氷河が溶けだし海面が上昇しました。シベリアではツンドラ地帯が溶けて、太古のウイルスが発見されたといわれています。未知なるウイルスによる病気がまだまだ多発しそうな時代となっています。九反田地蔵は、この先それらの変化のあることを見通してでもいるのでしょうか。に鎮座しています。





Photo Gallery



宗石 多代(潮江ブロック)



弘前駅前のりんごポスト

弘前の旅ではアップルパイ、焼きりんご、りんごアイス、りんご狩り等を楽しみました。また、ハンカチのりんご染めにも挑戦しました。りんごづくめの旅に大満足。またいつか行って見たいです。

会員ひろば



旭ブロックの新たな試み

重松 隆子
旭ブロック

今年のブロック総会では、新たなふたつの試みがありました。ひとつは会の進め方を変えて、まずブロックの議題が審議・報告されました。もうひとつは、役員提案による令和8年度のブロック活動の目標が承認されました。目標は次の5点です。

- 会員相互の共助の連携を深め、
- 安全就業の意識を推進
- 事務局主催の定時総会、研修会、その他の催しに参加
- 就業などを通じ地域貢献や、会員自らの生きがいの実現
- シルバー事業の普及啓発に努め、入会者の拡大を推進
- 情報の交換・共有を図る

続いて事務局長による現状報告がありました。関連して会員から「定時総会の福引大会の必要性」「理事になる条件」に関して質問があり、役員からは「ワゴンコインサービスが廃止されると、ブロックとしてどんな形の地域連携・社会貢献ができるのか」と戸惑いと悩みが語られました。

配分金支払日・入会説明会予定 令和8年4月～7月の予定

◎配分金支払日 ◎入会説明会

令和8年

- 4月15日(水)
- 5月18日(月)
- 6月15日(月)
- 7月15日(水)

令和8年

- 4月20日(月)
- 5月18日(月)
- 6月15日(月)
- 7月21日(火)

(原則、第3月曜日
午前10時～11時30分)

第46回 定時総会のご案内

日時 令和8年
5月28日(木)
午後1時30分から

場所 高知市本町5丁目6-42
高知会館 白鳳の間

多くの会員の出席をお待ちしております。

した。いずれにも明確な回答や方向づけはありませんでした。今後は、会員・役員・事務局の間に一層の連携(報告・連絡・相談)が必要になると思えました。ブロック間の活発な情報交換のために、旭の試みが参考になれば幸いです。

編集室

■「毎日難儀なことばかり泣き疲れ眠るだけ：落ち込まないで諦めないで君のとなり歩くから今夜も散歩しましょうか」お馴染み「ばけばけ」の主題歌「笑ったり転んだり」。言い得て妙とはこのことです。世相はますます高齢者に優しくなくなっています。会員は一丸となり手をたずさえましょう。(池)

■桜の開花ももうすぐ。人間界は出会いと別れの季節です。私たちも新しい会員を迎え、良く学び、よく働き、よく遊びましょう。次々とブロック総会が開かれています。各ブロックの自主的な活動に基づいた活発な総会がもたれますように。(重)

■この原稿の締め切りは3月16日、その前々日に今年初めての高知Jの応援に行きました。目の前での勝利は一度もありません。負けたら何を書こうと思いましたが見ていると開始20分に先制点、85分にもダメ押し追加点、これで原稿が書けます。ちなみにその時点で特別リーグの成績は暫定首位と好調です。(小)