



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. 72

発行/公益社団法人高知市シルバー人材センター 〒780-0802 高知市丸池町1-1-14 TEL088-882-3839
e-mail kochi-sc@sjc.ne.jp

2019・1

2019

謹んで新年のお慶びを
申し上げます



2018年11月15日 日帰り親睦旅行

も
く
じ

新年のご挨拶・長崎理事長	2
理事会報告	2
新年のご挨拶・岡崎市長	3
高知市へ支援要請	3
高齢者活躍人材育成事業	4
交通安全と健康	4
災害時の対処法確認会議	5

鴨田ブロック総会	5
城東ブロック総会	5
日帰り親睦旅行	6
まめに健康チェック	6
シルバーまつりのお知らせ	7
事務局日誌	7
会員ひろば	8

センターのホームページもご覧下さい。

<http://www.sjc.ne.jp/kochi-sc/>



新年のご挨拶



長崎豊彦理事長

明けましておめでとうございます。

会員の皆様におかれましては、穏やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。旧年中は、高知市シルバー人材センターの活動に対しまして、ご支援、ご協力をいただき、心からお礼申し上げます。この一年が皆様にとりまして幸せな日々でありますことをお祈りいたします。

我が国は、人口減少社会を迎え、高齢化が急速に進み、人手不足の問題が大きな課題となっております。

高齢者が地域を支える一員として働くことや、地域支援を通じて高齢期の生活や健康、生きがいを実現していくことが大変重要となります。

シルバー事業は、高齢者の就業対策にとどまらず、高齢者が目的意識を持って、それぞれの地域で活躍することにより、地域の活性化や福祉の向上につなげていこうとするものであり、加速化する人口減少・高齢化社会の中核となる重要な取り組みです。

国の「一億総活躍プラン」や「働き方改革実行計画」でも、高齢者を積極的に活用することが掲げられており、シルバー人材センターに対して大きな期待が寄せられています。

しかしながら、全国のシルバー人材センターの状況は、契約金額、会員数とも長年にわたり減少が続いたのち、契約金額は近年、増加に転じたものの、会員数は依然として減少が続いており、安定的な事業運営を行うために、会員の拡大が喫緊の課題となっております。

当センターの平成29年度の契約金額は3億9,513万円と前年度より2.1%、830万円の

増加となりましたが、会員数は1,077人、7人の減少となりました。

全国シルバー人材センター事業協会においては、会員百万人達成計画を策定し、会員増加の取り組みを強めています。当センターにおきましても、2019年度から5年間の第三次中期計画を策定し、毎年3.9〜5.8%の増加を目標に掲げ、会員、役員一丸となって当センターの更なる発展に向けて取り組みます。会員の皆様方のこのうえとものご支援、ご協力をお願い申し上げます。

平成31年元旦



理事会報告

平成30年度「第3回理事会」が9月25日（火）午後2時からシルバー作業所2F会議室で、理事12名・監事2名の全員出席で開かれました。

定款により議長に長崎理事長が選出され、議事録署名人に長崎理事長と北村監事が指名されて行われました。

議案審議では、第1号議案「平成30年度補正予算（案）」について、第2号議案「規程等の改正について」は、2件とも原案通り承認され、第3号議案「その他」は、特にありませんでした。

また、報告事項として(1)理事長の職務執行報告、(2)安全就業対策委員会・適正就業委員会の委員長報告、(3)基本計画について、(4)シルバーまつりについて、(5)新入会員について、(6)事業実績について、(7)その他の7項目が報告され、4時7分閉会しました。



新年のご挨拶



岡崎誠也市長

明けましておめでとうございます。

会員の皆さま方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、日頃から、高齢者福祉の充実はもとより、市政全般にわたってご支援、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

とは、ひとえに会員の皆さま、職員の方々のご尽力の賜物であると存じ、心から敬意を表します。

さて、総務省の人口推計によりますと、平成30年10月1日現在ののが国の総人口は1億2,644万人で、前年同月と比べて26万人減少しておりますが、その一方で、65歳以上の人口は3,558万人と増加の一途をたどっており、総人口に占める割合は28・1%と過去最高値に達しています。

また、65歳以上の就業者数も14年連続で増加して807万人と過去最多になり、就業者総数に占める割合も12・4%と過去最高になっていきます。

このように少子高齢化が進む中、高知市シルバー人材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、地域社会に密着した様々な就業の場を確保され、ご提供いただいております。

本市としましても、健康で働く意欲のある高齢者の方々が、これまで身に付けられた知識や経験、技能を活かしながら、地域社会においてさらなる活躍をされ、それぞれの健康の増進や

生きがいの充実につなげていただけるように、高齢者の社会参加の促進に努めてまいりたいと考えております。

結びにあたり、高知市シルバー人材センターの今後ますますのご発展と、本年が皆さま方にとりまして、幸多い素晴らしい年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

平成31年元旦



高知市へ支援要請

平成30年10月25日(木)

長崎理事 長、宇賀 副理事長、藤原事務局長が岡崎誠也高知市長を



訪ねました。高齢者の社会参加活動を支援し、生きがいの充実、健康や福祉の増進を図りながら、「地域に信頼されるセンター」をスローガンとして努力を続けているところと、この実現のため、引き続き左記の通り予算確保や、受注に関するお願いをしました。

① 運営補助金の確保

経常的補助金、ワンコインサービス、街路市活性化事業について前年度同額を

② 公園整備業務など従来からの契約については継続を

③ 空き家見守りなど新規事業の拡大を

お願いしてきました。



**平成30年度
高齢者
活躍人材育成事業**

『店舗スタッフ講習』

9月19日(水)・20日(木)と2日間(10時~15時)、株式会社サニーマーケット様の協力で、高知県立弓道場で講習会があり、定員15名のところ15名出席。全員終了証書を頂けたそうです。

講習内容は次の通り

● **会社説明**

概要・理念・方針・売り上げについて

● **仕事内容**

目的と目標の違い

主な業務内容

● **品質管理**

衛生について

● **接客**

接客の必要性

『施設等清掃スタッフ講習』

10月4日(木)・5日(金)

の2日間(9時~16時)、高知職業能力開発促進センターで実施されました。講師は高知ビルメンテナンス協同組合の合田穰・平田温の両先生。受講者は15名(うち高知市シルバー人材

センター会員7名、他シルバー人材センター会員2名)。

初日は開講式・オリエンテーションに続き、建物清掃の基本(清掃場所と方法、清掃機具と洗剤についての知識など)を学習。2日目は器具の取り扱いを実技を通して習得。日頃使い慣れている箒・塵取り・モップ・掃除機などの正しい効率的な使用方法を学び、参加者は改めて納得の様子でした。

先生は丁寧にお手本を示し、参加者ひとりひとりに時間をかけて実技指導。テキストに沿った講義ではDVDや絵図を活用して、参加者自身が作業中の問題点を発見できるように工夫されていました。さらに講習全体を通して、作業中の「危険予知とその防止」を強く意識づけられました。

充実した2日間を終了して、閉講式では参加者全員に終了証書が授与されました。

《参加者の感想》

● 勉強になりました。今回習ったことを活かして、清掃に関する就



業をしてみたいです。

(M・Kさん 男性)

● 最初は乗り気ではなく、誘われて来ました。清掃の仕事だけではなく、他職についても家庭でも習ったことが役立ちます。参加できてよかったです。

(K・Oさん 女性)



交通安全と健康

10月26日

(金) 14時から16時まで高知市東部健康福祉センターで研修会が開かれました。



42名の出席です。

《交通安全》については、高知警察署・高齢者アドバ

イザーの山中浩子氏の説明がありました。



DVDを見て、高齢になると運転中、右折・左折時や後方確認など、気持ちではやっているつ

もりでも目や体が動いていないことを学び、気を付けなければと再認識しました。

また、自転車に乗る場合の注意点を話され、歩道では普通自転車通行指定部分(道路標識あり)を通行しなければならぬ。路側帯通行(左側)についての説明などがあり、違反行為には罰則規定があるということを知りました。



ロプラクター高橋理氏。カイロプラクティックの語源は、ギリシャ語で『カイロ』が「手」、『プラクティック』が「技」という意味で、そのルーツは西洋医学にあり、『整体』は東洋医学とのことです。

まず、背骨について模型を使つての説明。最近、労働環境のストレスや老化などによって腰痛、肩こりの人が増えている、生活習慣や姿勢を見直しましょ

うとのことでした。簡単にできるストレッチを幾つか教えて頂き、受講生の皆さんは熱心に実践もしました。筋肉の本来持つ収縮ができるように改善するためにも、ストレッチは毎日続けたいものですね。(安岡)



日帰り親睦旅行 11月15日(木) 大川村バーベキューと「土佐酒造」見学

午前8時30分、参加会員と藤原局長、職員総勢38人を乗せた大型バスは大川村に向けて出発しました。前日、事務局から電話があり「目的地は四国のヘソのような位置にあり、四国山脈ど真ん中ですから冷えないように厚着して下さい」と、連絡がありました。

高知自動車道大豊ICを降り、まずは本山町の産品直売所「さくら市」で小休止&ショッピング。安くて新鮮な取り立て野菜を籠いっぱい購入する女性陣。鍋料理やお漬物の材料のようです。大型バスのトランクは、買

い物品でいっぱいになりました。さくら市から10分ほどで楽しみにしていた「土佐酒造」に着。土佐の男酒として人気のある端麗辛口『桂月』の蔵元です。嶺北の自然の中でこじんまりと佇む酒造所ですが土佐の酒文化を支えている銘酒の貫禄があります。桂月の試飲も蔵元で飲むとさ



すがに美味しく「おかわり！」と男性会員の腕が次々伸びてきます。「酔うにはまだ早いぞね」と後ろの方から藤原局長らしき声が聞こえてきました。大町桂月所縁の品々を見学後、徒歩でバスまで帰ります。天気は快晴、無風、歩くとき汗ばむほどです。見事に色づいた銀杏を眺め、歩きながら「事務局から、寒いき厚着してきいやって、電話があつたに」との呟きに皆「うん、うん」と相槌しきり。「でも、用心に越したことがない歳やきのう」との呟きにも皆「うん！うん！」

と言いなながら元気に歩きました。再びバスに乗り込むと時間は11時をすぎ、なんとなく小腹が空いて昼食に期待感が膨らみます。早明浦ダム湖を右に見ながら標高一千二百〜一千三百メートルの間をひたすら走ります。途中曲がり切れないカーブがあり4回5回と切り替え、無事通過したときは車中拍手喝采です。「わあ、すごい一体感！」と、思わず感動してしまいました。いつも仲良く4回目の参加のご夫婦からは楽しそうな会話が聞こえてきます。同席した会員さんはリタイア後、大阪から高知に移住されたとのこと。

先に会員となり就業中の奥様に旅行を薦められ、急遽会員登録したそう。「思い切って旅行に来てよかった」と楽しんでいきます。バスは切り立った四国山脈のど真ん中を、くねくね、うねうねと1時間近く走り「白滝の里」に到着。会員を待っていたのは白髪山のように高く盛られた大量の黒毛和牛の肉とはちきん地鶏。切り立った四国山脈の谷間に、バーベキューの煙が流れていきます。「医食同源、高齢者ほどたんぱく質を…」。皆よく食べ、飲み、喋り四国のおへソの上で元気を充電しました。初めて会う会員、顔見知りの会員、お久しぶりの会員など意気投合、有意義な時間を過ごしました。シルバリの旅行に参加してとてもよい気分転換になったという会員さんいらっしゃいます。筆者の感想は「いつもでもアクティブシニアでいる秘訣かな。とても楽しい。次回もいくぜよ」です。藤原局長、同行職員の方々、細かい気配り有難うございました。(池田)



まめに健康チェック



「認知症」は一番なりたくない病気ではありません。予防と治療には「良い生活習慣」を。

アルツハイマー型認知症の場合は、生活習慣病の対策が発症を遅らせることがわかってきました。「年齢を重ねても心身共に元気に過ごすための7つのポイント」をチェックしましょう。

1. **食事** 1日1,500キロカロリーを目安に、腹八分を守りましょう。
2. **趣味** 少なくともひとつは趣味を作りましょう。
3. **排便** 3日以上ためないようにしましょう。
4. **運動** ウォーキングなどで気持ちよく体を動かしましょう。
5. **仲間** 多ければ多いほどいいですね。電話やメールの活用も。
6. **外出** 1日1回は外出して気分を一新しましょう。
7. **水分** 1日1.5リットルの水を飲みましょう。

(9月30日付高知新聞・参考)



シ ル バ ー ま つ り

平成31年2月24日(日) 午後1時~4時

会 場：高知会館（白鳳の間）

囲碁・将棋ブースあり

書道クラブの展示あり

ゲスト 唄と踊りの夢一座



歌謡舞踊

フラダンス

カラオケ

オカリナ

英語クラブ



市民のみなさまの来場も大歓迎！！

ご家族やお友達とご一緒に、ぜひいらしてください。
★公共の交通機関をご利用ください。

問合せ先：事務局 宗我部・宮本
☎ 882-3839

事務局日誌

(10月~12月)

- 10月10日 軽減税率制度説明会 (高知会館)
- 10月15日 入会説明会(勤労者交流館)
- 10月15日 刈払機・チェーンソー講習 会開講 (春野芳原公民館)
- 10月16日 適正就業研修会 (ちより街テラス)
- 10月16日 外部法人会計監査 (シルバー事務局)
- 10月22日 中間会計・業務監査 (シルバー事務局)
- 10月23日 公益法人立入検査 (勤労者交流館)
- 10月24日 安全パトロール (潮江水再生センター)
- 10月26日 生活支援事業会議 (イオン旭店)
- 10月26日 交通安全・健康研修会 (東部健康福祉センター)
- 10月30日 城東プロック総会 (プリンスホテル)
- 11月1日 安全就業指導員会議 (東京)
- 11月7日 新総合事業担当者会議 (東京)
- 11月9日 会計セミナー (川崎予備校ビル)
- 11月15日 会員親睦旅行(大川村方面)
- 11月16日 四国プロック研修会 (高知会館)
- 11月19日 入会説明会(勤労者交流館)
- 11月20日 安全就業対策委員会 (シルバー会議室)
- 11月22日 適正就業検査 (シルバー事務局)

- 平成31年
- 1月21日(月)
 - 2月18日(月)
 - 3月18日(月)
 - 4月15日(月)
 - 5月20日(月)
 - 6月17日(月)
- 入会説明会
(原則、毎月第3月曜日
午前10時~11時45分)

平成31年

- 1月18日(金)
- 2月15日(金)
- 3月15日(金)
- 4月15日(月)
- 5月17日(金)
- 6月17日(月)

配分金支払日のお知らせ

- 11月22日 生活支援事業会議 (イオン旭店)
- 11月26日 介護・家事援助講習開講 (ソール)
- 11月27日 新任役員研修会 (ちより街テラス)
- 11月28日 年末調整説明会 (県民文化ホール)
- 12月13日 適正就業委員会 (シルバー会議室)
- 12月13日 潮江プロック総会 (潮江市民図書館)
- 12月14日 第4回理事会 (シルバー会議室)
- 12月17日 福祉家事担当者会議(東京)
- 12月17日 入会説明会(勤労者交流館)
- 12月19日 シルバーまつり実行委員会



フォトギャラリー



剣山麓の案山子



深瀬 昌代 (朝倉ブロック)

剣山の紅葉を楽しんだあと遠回りして池田方面へ出る途中、過疎限界集落を通っていると人気のない山の中に突然多数の案山子が現れました。人間の日常の生活をリアルに再現している色々な表情の案山子に思わずホッコリ嬉しい気持ちになりました。人が居ないのでせめて案山子を立たせて旅人を迎えてくれたのだと思いました。



シルバークラブに初の出演依頼

数々の天災や猛暑に悩まされた夏が終わったというのに、まだまだ暑さが尾をひいている9月17日(月・敬老の日)、シルバークラブに初めてのお声がかかり、介良横堀団地敬老会のアトラクションに出演させて頂きました。会場入り口には、前日持参しておいたシルバーののぼり旗を立てられています。丁重に迎え入れられた会場に

は、ご高齢の招待客に配慮して椅子席も設けられ、テーブルには花やご馳走が並んでいます。午前11時、宮本会長の挨拶で



開会。ご出席の90歳の方をはじめ、町内には百歳の方もおられるとか。高齢社会における防災対策には、この地区のように日頃から仲良く助け合う事が必要と感じるお話でした。祝いの膳を囲みながらのアトラクションは、地元の12歳の舞姫による日舞を皮切りに、横堀大正琴愛好会メンバーによる演奏、それをバックに自慢ののど

を披露する方も。ハーモニカの演奏、そしてシルバークラブの定番です。祝儀舞に始まり、フラダンス2曲、オカリナ合奏2曲、歌謡舞踊。私たちに割り当てて下さった30分間、どうにか皆様に喜んでいただけたようです(3クラブ5名参加)。

シルバーのPRも兼ねて、事務局の西村主事がチラシ等を持って応援に来てくれました。

出演者一同、初のボランティア出演を大いに楽しみ、次に又お声がかかるのを心待ちにしながら帰途に着きました。

(シルバークラブ連合会世話人・川村 寿美)

絵手紙クラブ 準備中

絵手紙をはじめてみませんか？いつでも始められる！誰でもすぐかける！合言葉は「ハタでいいヘタがいい」手がきが忘れられようとしている時代だからこそ、人と人をつないでくれる絵手紙の力！一緒に自分表現楽しみませんか
日時：毎月第1火曜日
午前10時〜12時

場所：シルバー作業所2F会議室
講師：田中 許 先生
(日本絵手紙協会公認講師)
会費：1回につき 千円
お問い合わせ 杉本 博まで
090・4781・1620

編集室

■平成最後のお正月、次の年号は？想像しても思い浮かびませんが、良い一年となりますように。高知市シルバー人材センターが単独で行なう『シルバーまつり』が楽しく、意義のあるものであって欲しいと願う年の明けです。シルバークラブの見学もしてみませんか！ (安)

■シルバー主催の各種研修会を取材させて頂くと、いつも驚きます。本当に色々な知識や技術を無償で習得できるのです。関心のある方は、いつでも事務局にお問い合わせ下さい。さて、今年はどうなる年になるのでしょうか。何よりも「元気で楽しく」。2月のシルバーまつりは内容盛り沢山、多くの方々に運び頂きますように。 (重)

■明けましておめでとうございます。今年5月1日には新元号となり会員の皆様は3元号を生きてきた時代の猛者になります。昭和生まれの私たちは、次の時代も国の下支えとして活躍を期待されているのではないのでしょうか。「次の時代もやっちゃんる！」と、気持ちも新たなスタートです。 (池)