



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. 73

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・4



も
く
じ

ブロック総会	2
理事会報告	3
四国中央市シルバー人材センターの 訪問を受けて	3
シルバーまつり	4 5
まめに健康チェック	5

スポットライト 歌会始入選の快挙はシルバー会員	6
各種講習会の報告	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/>



潮江ブロック総会

平成30年12月13日(木)
午後2時より
高知市潮江市民図書館3階
研修室で、会員126名中



42名が参加し開かれました。

北村聰幸ブロック長の挨拶のあと役員改選をおこないました。潮江ブロックは4班までである大所帯のブロックです。それぞれの班で改選がおこなわれ、新しく1班班長に徳田正晴さん、3班副班長に菊池桂子さんが承認され、他の役員は留任です。

その後、議題にもとづき「現状報告及びお客様の声から」を藤原局長が発表し、厳しい市井の状況や、それに対応する高知市シルバー人材センターの現状と今後の展開を、会員に分かりやすく説明してくれました。

最後に事務局への質疑があり、真剣な会員の質問に丁寧に答える事務局に対して、あらためて信頼感が高まったようでした。

短い時間に集中して議事進行し、午後3時に総会終了となりました。

(池田)

旭ブロック総会

2月20日(水)午前10時30分より、福井町の風見鶏で、会員108名中23名の



出席で開かれました。

岡崎忠顕ブロック長の開会宣言、藤原局長の挨拶に続いて、山本学さんの「高齢者の交通安全について」の講話がありました。

交通事故は減少の傾向にあるが、高齢者の占める割合は増えている。(夕暮れ時・夜間)歩行中・自転車乗車中)〈自宅周辺の交差点や道路横断中〉に多発しているので気を付けて下さいとのことでした。

ブロック長による活動報告や収支報告、31年度のブロックの活動予定、ワンコインに出来るだけ登録して欲しい、また、班の地域の入替えの説明がありました。

新役員は2班班長・山崎武久さん、副班長・池田俊幸さんで他の役員は留任です。

局長からは会員を増やしたい、

ブロック会が土台であるので出席をして会員同士が密に連絡をとって欲しいなど色々のお願いがありました。事務局も皆さんに頑張ってもらえるよう努力してきますと締めくくられ、岡林主任からは就業の案内がありました。

(安岡)

大津介良ブロック総会

3月6日(水)午前11時から介良のレストラン旬家で、会員84名中22名の出席



で開かれました。

松本政枝ブロック長の開会の挨拶の中で、ボランティアとして活動している介良・大津小学校の子ども見守り隊に対して『ありがとう集会』をやったことが(動画を見せながら)語られました。

役員は全員留任。代わって欲しいという意見もありましたが、後日という事になりました。

藤原局長からはボランティア活動へのお礼、シルバーまつりへの感謝の言葉などがあり、就業だけでなくシルバーの中で楽

しみも見付けて欲しいと述べられました。事務局も色々目標を立てながら努力していますとの事。ホームページはリニューアルして5月からリアルタイムで就業の案内が出来るとの事です。また、チラシの配布予定をしているので、協力をお願いしたいなど話されました。

最後に子ども見守り隊をやっている方たちにブロックより記念品贈呈があり、12時より昼食会。会員同士個々に話が弾んでいるようでした。

(安岡)

初月ブロック総会

3月8日(金)午前10時から初月ふれあいセンターで、会員49名中6名の出席



で開かれました。

田村義明ブロック長の挨拶の中に、初月小の子ども見守り隊については皆さん忙しくてなかなか参加しにくい、何とかしなければと思っているという話がありました。

役員は全員留任です。藤原局長からは、今年の現時



点より会員数が減っているのでは何かしたいと思っている、リアルタイムで就業情報をホームページで見られるようにするので自分でどんな仕事を選ぶのか、欲しいなどを話されました。また、シルバーへの入会には、収入を求めては勿論のこと、繋がりを求めている理由もあるように思われるとのことです。筒井主任より仕事の紹介もいくつかありました。

11時より早い目の昼食、和気あいあいの懇親会となったようです。
〔安岡〕

第五回理事会報告

平成三十一年度第五回理事会が二月二十七日（金）午後二時から、センター作業所二階会議室で、理事十二名、監事一名、事務局四名、行政二名の出席で開催されました。

【議案審議】

まずは左記の議案が審議されました。

①平成三十一年度事業計画（案）、②同予算（案）、③平成三十一年度事業報告（案）、④規

程の一部改定（案）などが審議され、いくつかの質疑応答がなされた後、全ての議案が承認されました。

【報告事項】

次に、報告事項として、

- ①理事長の職務執行状況報告
- ②平成三十一年度収支決算見込み
- ③四月からの事務局体制について
- ④第三次中期計画について
- ⑤平成三十年十二月から本年一月末までの新入会員について
- ⑥一月末現在の事業実績についてなどが報告されました。

【適正就業と派遣事業】

そして最後に、適正就業と派遣事業についての報告があり、「いま何故、派遣事業なのか」、「適正就業の歴史と経過」、「受託事業と派遣事業における適正就業の基準」などが事務局から報告され、役員からは多くの意見や質問などがあり、熱い議論が交わされました。

昭和五十六年の設立から三十八年目となった高知市シルバー人材センターですが、高齢法の改正や派遣事業の開始、公益社団法人への移行などを経て、更なる飛躍と変革を求められる時代の到来を予感させる、実りある理事会となりました。

四国中央市シルバー人材センターの訪問を受けて

1月16日（水）広報委員会視察研修目的の訪問を受け、10時30分～12時までシルバー作業所2階会議室で交流会が持たれました。四国中央市からは8名、当センターからは藤原事務局長を含む3名、編集委員2名の出席です。

双方の自己紹介が行われ、藤原事務局長による高知市シルバー人材センターの概要などの説明に続いて、四国中央市の薦田事務局長の挨拶がありました。

広報誌作成における役割・取組などについての質問があり、編集委員として日頃考えている事・実行している事（会員さんの知りたい記事、事務局の知らせたい事などを載せるように心掛けていく）などを説明させて頂きました。

『シルバー四国中央』という広報誌は年2回（1月と8月）の発行で、市内全戸に（人口8万8千、約3万2千部）配布して



いるそうで、人口の割にシルバー人材センターの会員数が多いのは広報の宣伝が一役買っているかと想像させられました。別に『事務局だより』を年6回発行しているそうです。8ページの広報誌にびっしりと詰まっている内容には感心しました。『いきがい高知』は会員が会員向けに編集しているので、創造性のある紙面作りが出来ていると思いい、それはそれで特徴かと感じました次第です。



主要産業（紙・パルプなど）がしっかりとおり高い就業率に繋がっている、また、サークル活動が多彩・活発で、シルバーフェスティバルは展示と販売が中心に行われていることなどを知りました。

有意義な意見交換がなされ、予定時間通り終了。クンペルの玄関前で記念撮影、別れを惜しみました。
〔安岡〕



第1回シルバーまつり
平成31年2月24日(日)
高知会館2階白凰の間





出演者へインタビュー

◆**体操フラダンス** 楽しかったです。皆さんご協力本当にありがとうございます。もう少し練習出来たら、さらに良かったと思います。

◆**歌謡舞踊** 生徒さんも一生懸命踊ってくれました。嬉しかったです。

◆**カラオケ** ①絶対調でした。②十八番の「無法松の一生」を歌いかけたなあ……。

◆**歌謡吟詠と舞** 楽しく踊らせていただきました。

◆**夢一座** 私たちは歌や踊りが大好きで自分たちの元気の為に活動しています。シルバークラブの皆さんは皆、元気でよく見て下さるので、やり甲斐がありました。

◆**朗読** あがると思っていたのですが、楽しく出来ました！

◆**やさしい英語** 何気なく練習をしてきましたが、発表してみても本当に楽しかったです！(終わってから、就業中にも鼻歌が自然に出てくるんです。後日談)

◆**オカリナ** あがらないつもりだったのに、本番では指が震えました。どうにか無事終えられた「ほっとすると同時に「楽しかった」という思いが残りました。

◆**書道(展示)** 先生のご指導で一つの作品ができ、いい経験となりました。家に飾ります。

◆**囲碁将棋(美演コーナー)** 手作りチラシを配ったら、やってみたいと言って下さった方がいました。

観て下さった方々の声

● プログラムがバラエティに富んでいて面白かったです。来年もまた来たいです。一緒に大声で歌いました。

● 夢中になって見せてもらいました。

● 最後まで参加された人たちが口々に「楽しかったね!」と話し合いながら帰ってゆく姿が印象に残りました。

シルバーまつりのお礼

多くの会員さんのご出演をいただき、また沢山のお客様がご来場下さり、お陰様で想像以上のシルバーまつりとなりました。出演者の熱演と、応援して下さいた皆様の一体感に感動の連続です。予想を上回る反響に係者一同大感激です。ここに改めて厚くお礼申し上げます。事務局長 藤原 好幸

シルバークラブ活動のごあんない

クラブ名	活動日時	参加料	連絡先
午前の部			
体操フラダンス	第1月曜日 10:00~12:00	300円	川村寿美 090-2899-9148
朗 読	第3月曜日 10:00~12:00	300円	安岡信江 090-4785-6333
歌謡舞踊	第2水曜日 10:00~12:00	300円	安岡信江 090-4785-6333
オカリナ	第4水曜日 10:00~12:00	100円	片岡保明 080-2972-2003
午後の部			
囲碁・将棋	第1・3月曜日 13:00~17:00	無料	田村義明 090-8694-9014
やさしい英語	第2・4火曜日 13:30~15:00	500円	リーダー:重松隆子 ※問い合わせ 釣本建雄 090-3287-8983
外部講師による特別教室			
実用書道	第2月曜日 10:00~12:00	1,000円 (月謝) 講師 白木郁子	※問い合わせ 川村寿美 090-2899-9148

※場所:シルバー作業所2階
見学随時受付(会場の都合で変更する事があります。お電話ください!)



まめに健康チエック

止誤嚥性肺炎にならないために

- ① たばこを吸う
- ② 脂っこいものが好き
- ③ アルコールをたくさん飲む
- ④ いびきや無呼吸がある
- ⑤ 野菜がきらい
- ⑥ 血圧が高い
- ⑦ 胸やけがある(胃酸の逆流)
- ⑧ 喉に違和感がある
- ⑨ 声がかれる
- ⑩ 会話の回数が少ない

当てはまるものが多いほど、どの老化が進んでいます。「どの年齢」を知ることが、隠れ老

化の予防の始まりです。そのためにゴックンテストをしてみましょう。

水をひと口飲んで、人さし指をのど仏のやや上に当てて、唾液をゴックンと飲みこみます。30秒で何回たまった唾液を飲みこめるかをチエックします。回数が多いほど「どの年齢」は若いのです。およその目安は次のとおりです。

9回以上の年齢30代、8回以上40代、7回以上50代、6回以上60代、5回以上70代。

結果が気になる方は、かかりつけ医などの専門家に相談しましょう。(1/18高知新聞参考)



各種講習会の報告

高齢者スキルアップ・就職促進事業として「果樹剪定講習」がありました。

昨年、11月21日(水)・22日(木)は梅の剪定と病害虫防除・施肥に関する知識、剪定作業などの講義と実技。

12月12日(水)・14日(金)は柿の剪定に関する知識、病害虫防除に関する知識、施肥に関する知識、職場体験(実習)と剪定作業(実技)を学んだそうです。

また、「介護・家事援助講習」が11月26日(月)・30日(金)までの5日間行われました。介護保険制度・安全の確保・栄養座学・料理実習・救急・運動と健康・認知症や老化の理解・生活支援の基本・ハウスクリーニングと盛り沢山の内容だったようです。

※各種の講習会や就業案内など『いきがい高知』の発行に間に合わないことがあります。事務局にお気軽にお問い合わせ下さるなり、ホームページをご覧ください。

事務局日誌

(1月～3月)

〔1月〕

- 1月16日 四国中央市シルバー視察来局
- 1月16日 シルバーまつり実行委員会(センター会議室)
- 1月21日 入会説明会(勤労者交流館)
- 1月22日 職業紹介責任者講習(東京)
- 1月24日 公益法人説明会(県庁正庁ホール)
- 1月24日 業務担当者研修会(自由民権記念館)
- 1月29日 外部監査(シルバー事務局)
- 1月30日 高知県事務局長会(ちより街テラス)

〔2月〕

- 2月13日 県シルバー連合会立入検査(勤労者交流館)
- 2月15日 派遣事業研修会(ちより街テラス)
- 2月18日 入会説明会(勤労者交流館)
- 2月19日 防災訓練(勤労者交流館)
- 2月19日 企業合同説明会(高知会館)
- 2月20日 旭ブロック総会(レストラン風見鶏)

- 2月20日 シルバーまつり実行委員会(センター会議室)
- 2月21日 中堅職員研修会(東京)
- 2月21日 県下会計担当者研修会(ちより街テラス)
- 2月21日 労働局セミナー(ちより街テラス)
- 2月24日 第1回シルバーまつり(高知会館)
- 2月25日 高齢者活躍人材確保育成事業検討会(ちより街テラス)
- 2月27日 第5回理事会(センター会議室)
- 2月27日 労働局説明会(県民文化ホール)

〔3月〕

- 3月1日 安全就業対策委員会パトリール(仁井田外3ヶ所)
- 3月6日 大津介良ブロック総会(レストラン旬家)
- 3月8日 初月ブロック総会(初月ふれあいセンター)
- 3月12日 三里ブロック総会(三里ふれあいセンター)
- 3月13日 シルバーまつり実行委員会(センター会議室)
- 3月14日 一宮ブロック総会(国民宿舎桂浜荘)
- 3月14日 安全就業対策委員会(センター会議室)

- 3月15日 高須五台山ブロック総会(JA高須支所)
- 3月18日 入会説明会(勤労者交流館)
- 3月19日 江ノ口ブロック総会(江ノ口コミュニティセンター)
- 3月20日 長浜ブロック総会(国民宿舎桂浜荘)
- 3月20日 外部監査(センター事務局)
- 3月22日 城西ブロック総会(小高坂更生センター)
- 3月27日 春野ブロック総会(春野あじさい会館)
- 3月29日 鏡土佐山ブロック総会(鏡中央公民館)

配分金支払日のお知らせ

- 平成31年4月～平成31年9月の予定
- 4月15日(月)
- 5月17日(金)
- 6月17日(月)
- 7月16日(火)
- 8月15日(木)
- 9月17日(火)



入会説明会

(原則)毎月第3月曜日
午前10時～11時30分

- 平成31年
- 4月15日(月)
- 5月20日(月)
- 6月17日(月)
- 7月16日(火)
- 8月19日(月)
- 9月17日(火)



フォトギャラリー



孫が初めて歩いた日

松村 稲美子 73歳 (城東ブロック)



ぼくひとりで歩けたよ！
あの雲を釣りたいな。
おととと！竿が重たいよお～

先のような小さな空き地があります。そこは今可愛い花壇になっています。通りがかりの小学生から「この花、おばちゃんが見かけたの？」と声をかけてもらって嬉しかったと、花を植えた会員から聞きました。公共の場の変身に目をつぶっていて下



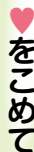
シルバー作業所の西側クンペル駐車場西詰に、筆の穂

「ちょっとイイ話」



さる管理担当者の優しさもちょっとしたうれしい小さな花便りです。(K・S)

「やさしい英語クラブ」より



私たちは簡単な英語を題材にして、楽しい交流をめざすグループです。高度な会話能力や技術の習得を希望される方々のご期待には応じられませんが、私たちのレベルで楽しんでいきます。学校卒業以来英語から遠ざかってしまった方、英語に関心が出せない方、会員同士のつながりを望む方、お仲間どうぞ。
★連絡先…090-3287-8983 釣本

絵手紙クラブ

5月より始めます

5月7日(火)
午前10時～12時
《毎月第1火曜日》
シルバー作業所2階会議室
1回につき 千円
※お問い合わせ 杉本 博
090-4781-1620

「オカリナ作り」募集



オカリナを作ってみませんか？
ソプラノタイプで費用は700円、予定時間は3時間(9時～12時)、素焼きでお渡しします。
申し込み者のご希望の多い日に設定します。お電話ください。
★連絡先…安岡 洋介
080-3920-7447

編集室

■東日本震災から8年、まだまだ復興途上のニュースに何もお手伝い出来ないことに胸が痛みます。シルバーマトリに参加して出演も楽しかったけれど、見るのも楽しく、私たちは小さな幸せを感じさせて貰えました。事務局に感謝です。(安)

■本文で紹介した奥宮さんの歌会始め入選に始まり、先日の第1回シルバーマトリの成功とうれしいニュースが続きます。表面に現れる結果に至るまでの当事者の努力、周囲の理解と支え、お互いの創意工夫、団結力など、改めて水面下の大きな人間力に感動。華やかな春には、出会いと惜別のドラマも。長年「いきがいの高知」を支えて下さった印刷屋さんへ感謝します。(重)

■「第1回シルバーマトリ」を取材して、会場にあふれる笑顔と、舞台で輝く会員に感動しました。イベントを成功させるのは大変な苦労がありますが、事務局と会員が運営する各クラブが一致団結し大盛況となりました。就業だけでなく会員同士が楽しむシルバートルが実現した1日でした。(池)