



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. 75

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

2019・10



5ヵ年計画策定される!

自主自立の根源は
各ブロックの活動が
基幹となります

鏡土佐山

令和元年度ブロック役員合同会議

も
く
じ

令和元年度ブロック役員合同会議	2	日帰り親睦旅行の案内	6
朝倉ブロック総会	2	第2回理事会報告	6
まめに健康チェック	3	事務局日誌	7
高知市納涼花火大会打上げ花火後清掃	3	新ホームページの案内	7
会員紹介	4	会員ひろば	8
日曜市・シルバーの店	5	フォトギャラリー	8

シルバー人材 高知

検索

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



令和元年度ブロック役員合同会議

令和元年7月22日（月）
午後2時より

高知市勤労者交流館2階研修室



開会の挨拶に続き藤原局長より「第3次中期計画」の概要説明がありました。『地域に信頼されるセンターに！センター会

員として誇りを持つて働こう』をテーマに5カ年計画が策定されました。計画策定の趣旨説明に始まり6章に渡る丁寧な説明がありました。その基幹はシルバー人材センターが掲げる『自主自立の根源は各ブロックの活動である』ということ。高知市シルバー人材センターは16箇所ある各ブロックの活動があつてこそだと藤原局長から感謝の言葉がありました。続いてシニアアドバイザー宇賀氏より令和元年度事業への取り組みな

どが説明されました。その中で、今期最大の取り組みとして「会員募集のチラシ配布事業」の説明がありました。当センターが

活性化し、発展していくために大事な事業と位置づけ、各ブロックの協力をあらためて求められました。

全般的な報告と説明の後、質疑応答に移りました。

その中で編集員が興味深く感じ、会員の皆様にお知らせしたい内容の質疑応答を抜粋しました。

Q・・・チラシ配布事業について具体的に説明して欲しい。

A・・・今回のチラシ配布事業は県連合会の事業で、高知市シルバー人材センターは8万部の配布を行います。この事業を利用して未就業、及び就業機会の少ない会員の事業参加を勧めてほしい。

Q・・・草刈り、剪定会員の育成について。

A・・・行政の補助金制度が変わりシルバー人材センター会員対象の講習が出来なくなり、後

継者育成が困難な状況となった。しかし、後継者育成は第3次中期計画達成の為に重要な項目の為、藤原局長を中心としたプロジェクトを立ち上げ、早期に実行したい。

Q・・・会員数減の対策として、ブロック単位での入会説明会は可能か。

A・・・現時点では事務局の体制が整わず、早急な実現は難しい。しかし、出前説明会は会員増加の効果が見込めるので、実現に向けて努力したい。複数ブロックでの合同説明会など実現できないだろうか。

会員数減、後継者不足、就業の場の確保拡大など、センターを取りまく社会環境の変化でセンター運営は足踏み状態です。この現状を打破するために、活発なブロック活動と会員自身の積極的なセンターとの関りが求められています。「いきがい高知」はセンターと会員をつなぐ情報源としての重要性が益々増えてきました。ブロック役員合同会議の取材をさせていただき、編集部の役割の大きさを改めて痛感しています。

（池田）

朝倉ブロック総会



令和元年8月14日（水）
午後1時30分より高知市朝倉ふれあいセンターで、会員70名中18名

の出席で開かれました。

武田昭男ブロック長の開会宣言に続き、藤原局長から現状報告があり、この日現在の会員数（1,084名とのこと）の報告や年度別会員数の動きなどの説明がありました。

ブロック長から活動報告や収支報告が分り易く説明され、また、出席者全員の自己紹介が行われました（全員何らかの就業をされているようです）。忘年会やお花見などを実施してブロック内の親睦にも努力しているように見受けられました。毎年目標を立てている取り組みは、令和元年度は「新規会員の獲得に各自努める」だそうです。役員は、何年もやっているのだからそろ代わって欲しいという意見も出ましたが、全員留任です。その他、必要事項をブロック



長がすべて説明、台風接近の為に3時の予定より早めに会は終了となりました。

岡林主任からは幾つかの仕事の紹介があり、情報はホームページ、事務局のカウンターにも常に置いてあるので見て欲しいとのことです。(安岡)

まめに健康チェック



あなたの腸はお元氣？

- 相当頑張らないと便が出ない
- 下痢をしやすい
- 便やおならがひどく臭う
- 肌荒れしやすい
- 頭痛や頭が重い感じがする
- 手足が冷えてむくみやすい
- 加工食品を食べることが多い
- 外食が多い
- ほとんど運動をしない
- 慢性的な肩こりがある

3つ以上当てはまる人は腸が汚れているかも…。腸の汚れは多くの病気や体の不調を引き起こします。腸のお掃除を心がけましょう。そのポイントは、

① 体を冷やさない

体が冷えると血流が悪くなり、腸の働きが鈍ります。老廃物が腸内にどんだんたまります。体を温める工夫をしましょう。

② 和食をとる

最近の高たんぱく・高カロリー食は腸には負担です。米・魚・発酵食品などを基本とする和食が、汚れた腸にぴったりの健康食です。

③ 薬に頼り過ぎない

つい薬で対症療法に頼りがちですが、便秘薬は刺激性があり、無理に腸のぜん動運動を起こさせるので腸内環境を乱します。服用を習慣化しないことです。

④ 1日に1.5ℓの水を飲む

便秘が続くと腸の中にくつものポケットができて、中に宿便がたまりやすくなります。これは台所の三角コーナーにゴミをためた状態と同じです。水を飲んで腸の流れをよくしましょう。(重松)

高知市納涼花火大会 打上げ花火後清掃

鏡川河畔で約4千発の打上げ花火が大輪を咲かし「高知市納涼花火大会」が行われました。

翌10日早朝、割れて落下した花火玉の破片や燃えかす等の清掃のため、センター会員約30名が高知市総合運動場に集合しました。8月に入り、うだるような暑さでも午前5時45分の集合時間は、河畔を吹き抜ける風が涼やかで、清々しく、新しい活力を注入してくれるようです。

点呼を終えると4班に別れ清掃道具を手に、それぞれの担当区域に散りました。高知市総合運動場周辺といっても範囲は広く、花火玉の破片や燃えかすは、風向きによって相当広い範囲に落下しています。

去年は、鏡川河畔北岸の清掃を取材しましたが、総合運動場から僅か100メートルしか離れていない北岸は、風向きのためか、花火玉の破片はほとんど見当たりませんでした。そこは来場者が落としたり散らかしたゴミの清掃が主でした。

しかし、南岸の総合運動場周辺は、一面に打ち上げた花火の

割れ玉が散らばっています。というより花吹雪のように降り注いだようです。この花火の割れ玉を掃き集め、昨夜何もなかったかのように清掃するのが就業内容となります。

作業開始から30分もすると、清々しい朝の冷気は消え、気温は一気に上昇してきました。

会員は、汗で背中へばりつくシャツも気にせず、広場に散らばった花火の割れ玉を掃き集めています。

昨夜、浴衣姿の家族連れらで埋まり、夏の夜空を楽しんだ鏡川河畔を、ボランティアの人達やセンター会員が元通り綺麗に清掃します。

そして、今年も暑く熱い「第66回よさこい祭り」が始まるのでした。(池田)





**趣味の吟詠は
プロ並みです！**

小笠原泰英さん（72歳）
初月ブロック



他の会員さんからの推薦を受けての取材です。2月に行われた『シルバーまつり』の番組の中「歌謡吟詠と舞」で日舞に合わせて【みだれ髪】を唄われた小笠原さん、プロ並みの歌唱力に聞き入ったという方もいらっしゃるようですが、シルバーまつりの実行委員と一緒にやらせて頂き、明るいお人柄に、是非、この方にインタビューをお願いしようと思われました。

7月29日・月曜日の昼下り、暑い中シルバー事務局まで来て

くださり、お話をさせて頂きました。

◆シルバーへの入会は？

昨年2月末。勤務先に、夜間の受付などでシルバーさんが就業していたので、退職したら入会しようと思っていました。現在は、高知駅周辺の駐輪場で自転車・バイクの整理。ペアでの就業です。時間を見て駅周辺の美化（ゴミ拾いなど）も行います。万歩計を付けていると日によつては2万5千歩も歩いている時があります。いい健康法と考えておられるようです。

◆現役時代のご職業は？

貸会場・宴会・レストランなどを営業している某会館で35年、定年後に又10年、役職をさせてもらいました。最後はお手当はぐっと減りましたと苦笑いしつつも、楽しくお仕事をされていたことが目に浮かぶような話しぶりでした。

入社された頃は結婚式が多く、多い日は1日9組もあり、短時間での次の宴席の準備など神経を使い緊張の連続でしたとのこと。約2千500組も担当されたそう、大きなトラブルも無くお世話が出来たことは誇りだと思っておりますと語ってください

ました。最近はその時代の変化で、会議・セミナーなどの会場使用や懇親会・同窓会などの宴会に変わってきたようです。数年前に職中、思いついて、使用してないときにイスを1脚ずつ感謝の意を込めて磨いたり、はしごに登ってホールのシャンデリアを磨いたりとのお話に、見えないところにも一生懸命の姿勢が感じられます。

◆座右の銘は？

所属しているある組織の中で学んだ「明朗・愛和・喜働」。持つて生まれた性格もあるのでしょうが、まさに文字通りの事を実行されている小笠原さんですね。「人の役に立つことをと心掛けています」と話してくださいました。

◆ご趣味は？

吟詠とカラオケ。『シルバーまつり』で唄われた声がよく覚えて来ました。なるほど！と。

秀鳳流日本吟詠会では奥伝の資格を、また、日本コンピビア全国吟詠コンクール大会での入賞や高知地区での優勝、日本吟詠総連盟四国地区大会での優勝など数々の賞を受けておられる。準プロの資格を持たれているようです。

お仲間の方たち（剣舞や日舞が得意な方も居ます）と一緒に老人ホームなどから依頼があると飛んで行ってボランティア、喜んで頂けることがご自分の喜びにも繋がっていくようです。

◆健康法は？

ウォーキング、時には円行寺の山の方まで行くこともあります。畑で野菜などを作って体を動かしています。もちろん、声を出すことも健康法の一つ。

最後に、「シルバーのクラブが沢山出来ましたね、詩吟クラブやカラオケクラブを作ったはどうかと考えますが。。」という提案がありました。（クラブ活動の世話人として実現に向けてお手伝い・努力させて頂きたいと思えます。）

謙遜されて、「教えることまでは出来ないけれど、一緒に楽しみましょう！」とのこと。「就業だけでなく趣味を活かして仲間作りをするのも生きがいになると思いますし、お腹の底から声を出すことで、脳の活性化にも繋がるのではないのでしょうか」と締めくくられました。

（安岡）



「日曜市・シルバーの店」

ミニチュア電車こぼれ話

「新聞持って、遠くは長野県や北海道からもご夫婦で訪ねて来て下さって…。自分の店は放つちよいて、田中さんのお手伝いでってこ舞い！新聞の力はすごい！」ミニチュア電車の店（田中会員）の隣に手づくりの手芸品を出している天野会員のうれしい悲鳴です。彼女のてんでこ舞いは今なお続いているとか。

この発端は3月2日付朝刊の記事「限定品！ミニ路面電車」。県内5高校新聞部員が日曜市の現場にとび込んで、その魅力を発信する記事を書きました。追手前高校の取材を受けたのが、我がシルバーのミニチュア電車の店でした。

制作者田中会員の喜びの声と以後のお店の繁盛ぶりを新聞部顧問・村上志保先生を通して、記事を書いた横田晃大君に伝えました。折り返し心温まるメッセージが届きました。2つの世代のすてきな出会いです。これを機にシルバーの店に活気が戻り、朝子会員の採りたて野菜も



こうち総文」が当地で開催され、全国の高校新聞部が日曜市を取材する予定です。

大人気、関わる会員たちは仲良く楽しんでお店を守っています。

来年は全国高校総合文化祭「2020



制作者・田中修二さんの言葉

3月2日（土）高知新聞朝刊を見てビックリ！追手前高校生徒さんから受けた取材がこんな形で記事になるとは思ってもいませんでした。読み手に伝わる様、良く編集された内容でした。

翌日の日曜市には、新聞を片

手にシルバーのテントを探して沢山の方が来店して下さいました。今迄何度か取材を受けましたが、これ程の反響は初めて。お蔭様で、この日は路面電車模型がよく売れました。

取材者・追手前高校2年 横田晃大さんの言葉

私たちは「日曜市のオススメ土産」をテーマに取材しました。そこで取材したのが、セメントで作ったミニチュア路面電車を販売している田中修二さんでした。店頭で見たことのないような品が並んでいたため、一気に目を奪われました。

取材をしていて、驚きしかありませんでした。特に心打たれたのは、田中さんの動機です。「セメントで作った路面電車は誰もやっていないし、オンラインだから。」この言葉に衝撃を受けたのは今でも鮮明に覚えています。なぜなら私には勇気がないからです。誰もやっていないということは未知への挑戦

だと思っています。この試みに恐れることなく挑戦し続けたという姿に感銘を受けました。私たちの記事が高知新聞に掲載され、お客さんが増えたというのを聞き、非常に嬉しく思うとともに、とても感謝しています。また新聞の持つ影響力の大きさを発信力について考えさせられました。この取材で学んだことを胸に留め、新聞製作や学校生活に生かしていきたいと思っています。

《取材を終えて》

このフレッシュな空気感はずいぶん思いました。これまでは同世代で共感できることを目標に紙面作成をしてきました。今回は高校生の放った1球をシニア世代がしっかりと受け止めました。このキャッチボールが続くことを願ってやみません。若者からのさわやかな一陣の風に、おばあちゃん編集員は脱帽！元氣や勇気をもたらしたシルバー会員を代表して、追手前高校新聞部に心からお礼とエールを送ります。

(重松)



高知市シルバー
人材センター

日帰り親睦旅行

紅葉の寒霞溪と

エンジェルロードの旅

日 程 表		食事	
高知市 == 高知 IC == 豊浜 SA == 高松西 IC == 高松港 ~~~~~ 土庄港 == 06:30	08:50/09:00	10:05	×
◆寒霞溪ロープウェイ ==二十四の瞳像==寒霞溪山頂（散策）+++++++ 紅雲亭 == 【車窓】 10:50 / 11:10			
◆砂の道（天使の散歩道） ==オリーブ公園（ヨッパング）==国民宿舎『小豆島』==エンジェルロード= 12:00 12:30 12:40（昼食）13:30 13:45 14:15			○
（ヨッパング） ===土庄港~~~~~高松港==高松西 IC == 豊浜 SA == 高知 IC == 高知市 14:30 / 14:45 15:50 【休憩】 18:30 頃			×

- 上記コース・時間帯は、天候・交通事情により多少変更する場合があります。
- バス車内は「シートベルト着用・全席禁煙」にご協力ください。
- ご旅行中の健康管理・貴重品管理は会員さん自身でお願いします。

行先 小豆島、寒霞溪・エンジェルロード
日時 令和元年11月22日（金）午前6時30分出発
集合 高知市丸池町1-1-14 高知市勤労者交流館前
参加費 10,000円/名
定員 37名 定員になり次第、締切りとなります。
申込み 事務局まで参加費を添えてお申込みください。



第2回理事会報告

令和元年第2回理事会が8月26日（月）午後2時から、センター作業所2階会議室で開催されました。

今年の定時総会後、新役員体制による事実上初めての理事会開催となりました。

【議案審議】

左記の議案が審議され、全て可決・承認されています。

- ① 育児・介護休業規則の改正、
 - ② 就業規則様式第三号の改正、
 - ③ 契約職員の業務及び勤務条件に関する規則の改正、
 - ④ 消費税増税に伴う基準単価の改定などが提案されました。
- 法律の改正に伴う事務局職員に関する規則の改正議案について審議がなされ、いくつかの質疑応答の後、全ての議案が可決・承認されました。

【報告事項】

- 次に、報告事項として、
- ① 「古味新理事長の職務執行状況報告」について、
 - ② 「会員のしおり」作成について、
 - ③ 新入会員について、
 - ④ 事業実績について、
- などが報告されました。

（事務局）



事務局日誌 (7月~9月)

【7月】

- 7月1日 全シ協会員拡大担当者会議 東京
- 7月2日 派遣事業入職者研修 センター会議室
- 7月4日 全シ協安全指導員会議 東京
- 7月5日 四国ブロック役職員研修会 松山市
- 7月16日 入会説明会 勤労者交流館
- 7月18日 派遣事業入職者研修 センター会議室
- 7月19日 刈払機講習会 春野芳原公民館
- 7月22日 ブロック役員合同会議 勤労者交流館
- 7月29日 剪定講習会 東部環境センター
- 7月30日 消費税軽減税率セミナー 大阪市
- 7月30日 NRIユーザー研修会 ちより街テラス

【8月】

- 8月14日 朝倉ブロック総会 朝倉ふれあいセンター
- 8月19日 入会説明会 勤労者交流館
- 8月26日 第2回理事会 センター会議室

【9月】

- 9月17日 入会説明会 勤労者交流館
- 9月22日 鴨田ブロック総会 西部健康福祉センター
- 9月26日 事務局長会議 香南市

令和元年10月~同2年3月の予定

◎配分金支払日

令和元年	令和2年
●10月15日(火)	●1月17日(金)
●11月15日(金)	●2月17日(月)
●12月16日(月)	●3月16日(月)

◎入会説明会 原則、第3月曜日 午前10時~11時30分

令和元年	令和2年
●10月21日(月)	●1月20日(月)
●11月18日(月)	●2月17日(月)
●12月16日(月)	●3月16日(月)



高知市シルバー人材センター

ここをクリック



ホームページ リニューアル!!

就業募集情報や
イベント情報など
できるだけ多くの情報を
発信していきます!





フォトギャラリー

帯屋町公園の美人さん

戸梶 美保 63歳(潮江ブロック)



帯屋町の公園で出会った耳カットの美人野良猫さん。少しの間わたしの相手をしてくれた。最近、ウォーキングが楽しくてリュックを背負って城下町へ。学生やOLの頃は毎日も繰り出して楽しんだ繁華街。

高知城って、こんなに迫力あったんだとか、はりまや橋は赤くてかわいくて美しいとか、前より身近に感じながら楽しんでいます。



歌謡舞踊クラブへのお誘い

皆さん！歌謡舞踊クラブという名前で敷居が高いと思いませんか？

私は偶然、シルバー事務局の前で『シルバークラブの紹介』を見て、とりあえず覗いてみました。

趣味で始めた民踊も楽しいのですが、歌詞にあった振り付けがされているので踊りやすく、面白さも感じます。月に一度の

堀川 史子(城東ブロック)

稽古では、覚えるのが大変ですが、「根気よくやりましょう・繰り返しお稽古をしていると自然に身体に入っていくますので焦らないで下さいね！」という先生の言葉通りのんびりと練習しています。休憩時間はちよっぴり甘いお菓子を食べながらコーヒータイム。雑談の中で親睦も深まります。私はクラブを続けようと思つてシルバーの会員になりました。

いつかテレビで見ましたが、日本舞踊は高齢になってゆく私たちにとって脳の活性化と足腰の筋肉を鍛えるのにとっても良いとのことです。皆さんも如何ですか？決して敷居は高くはないですよ。着物を着る練習にもなると思います。

会員ひろば参加者募集

★フォトギャラリー

お気に入りの写真一枚に、コメント80〜120文字を添えて

★投稿欄

自由題で原稿用紙一枚程度お気軽にご参加下さい。随時募集！

住所、電話番号、名前を書いて(匿名希望の方はその旨を添えて)

●お問い合わせ先・応募先

●郵便

〒781-10802

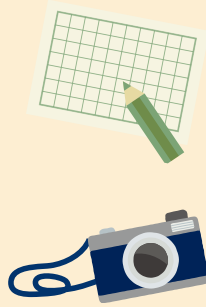
高知市丸池町1-1-14

高知市シルバー人材センター

『いきがい高知』編集室

電話 088-882-13839

FAX 088-882-13887



会員数

8月末現在

会員	1,094名
男性	637名
女性	457名
就業会員	790名
男性	447名
女性	343名
就業率	72.2%
男性	70.2%
女性	75.1%

編集室

個人的なことですが、シルバード世代になってから参加した「よさこい祭り」で県外に住んでいる小3の孫が私が踊った同じチームで踊り、追っかけをしたことが、夏一番の思い出。(もう少し若ければ一緒に踊ったのですが...) 秋です！お時間があれば就業だけでなく関心のあるクラブを覗いてください。趣味の輪も広げて欲しいと思います。(安)

共同通信の前高知支社長さんの高知礼賛のエッセイに「ドラマティックな夕やけを何度見たことだろう」とあります。これからは自然がことに美しい季節、周囲の変化に目を向けましょう。「美に親しむ心、自然に親しむ時間を惜しむな」(北大路魯山人)。皆さまも心豊かな秋を！(重)

75号が手元に届く頃には暑さも和らぎ一息ついている事と思います。一夏が終わることに「今年も生き延びた！」と自分に感謝する気持ち湧くのはシルバード世代の妙味ですかね(笑)。是非、秋のシルバー旅行で元氣にお会いしましょう。(池)