



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. 77

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

2020・4

Spring has come!



潮江ブロック総会



大津介良ブロック総会



旭ブロック総会

も
く
じ

ブロック総会	2
第3回理事会報告	3
安芸市シルバー人材センター 来局	3
シルバークラブ連合会の総会が開かれました	3
お客様に聞く	4
ブロック総会延期	4
シルバークラブの活動	4

オカリナクラブ訪問	4
会員紹介	5
腰痛でお悩みの方々へ	6
事務局日誌	7
まめに健康チェック	7
フォトギャラリー・会員ひろば	8

シルバー人材 高知

検索

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



大津介良ブロック総会

2月12日
(水) 午前11時よりレストラン句家で開かれました。会員83名中18名出席。



ブロック長
の挨拶に続いて、出席者の自己紹介から始まりました。その中で松木ブロック長は、後1年やらせて貰って(現在5年やっている)、来年からは西村さんをお願いしてある旨を報告。

藤原局長からは事業実績資料に基づいての現状報告がありました。「定年が70歳になる日が来るので、シルバーへの入会は70歳過ぎになると思う。健康や安全には特に注意して欲しい。剪定や草刈りの仕事が出るる会員を紹介して貰いたい」などの話も。令和2年度の事業計画を別資料で説明もされました。

最後に、『子ども見守り隊』で活動している10名の会員に記念品の贈呈が行われ、12時過ぎより昼食会となりました。今期役員は次の通りです。

- ブロック長 松木政枝
- 1班 班長 杭野 悟
- 副班長 西村 正
- 2班 班長 楠瀬義和
- 副班長 小松容子
- 3班 班長 中野瀧子
- 副班長 未定

旭ブロック総会

2月20日
(木) 午前10時30分より福井町の風見鶏で開かれました。会員108名中24名出席。



ブロック長
の挨拶に続いて、山本学さんによる「高齢者の交通安全について」の講話や「旭地区におけるその他の活動」などの発表がありました。山本さんはコーディネーターをしているので、その内容の説明もありました。仕事の依頼先を訪問したり、内容の確認をしながら会員との連絡を取っていることなども話してくれました。

ブロック長からは活動報告や収支報告、役員は全て留任との

報告があり、藤原局長からはシルバーの現状報告を資料に沿って説明、「会員を増やす・仕事を増やす」ことを強調されました。今期役員は次の通りです。

- ブロック長 岡崎忠顕
- 1班 班長 岡本史子
- 副班長 川村彬夫
- 2班 班長 山崎武久
- 副班長 池田俊幸
- 3班 班長 山本利行
- 副班長 岡崎忠顕
- 4班 班長 福永新一
- 副班長 本木昌子
- 5班 班長 遠藤 正
- 副班長 山本 学

潮江ブロック総会

2月26日
(水) 午後2時より高知市立自由民権記念館で開かれました。会員128名中30名の出席です。



ブロック長挨拶に続き、会計責任者による活動費収支報告、各班に分れて役員の改選が行われました。藤原局長より資料に

沿って現状報告があり、そのまま質疑応答に移行しました。内容は多岐に及びました。就業率を上げるための活動、配分金と最低賃金の関係、希望する仕事に就けない会員の思い、引き受け手のない仕事への人捜しという事務局の悩みなどが語られました。

次に事務局宮本さんよりワンコインサービスの現状報告があり、最近ではケアマネージャーなどを通した依頼が多く、ひとり暮らしの高齢者によく利用され喜ばれているとのことでした。「友人などの口コミで入会すると会員として長続きする」就業中何があっても事務局の支えがあり、安心して仕事ができる」などシルバーの良い点もお互いに確認し合って会を終了しました。

今期役員は次の通りです。

- ブロック長 片岡保明
- 1班 班長 徳田正晴
- 2班 班長 坂野耕一
- 3班 班長 清水宏修
- 副班長 菊地桂子
- 4班 班長 村上龍一
- 副班長 中越島恵
- 副班長 片岡保明

(重松)

第3回理事会報告

令和2年第3回理事会が2月28日（金）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。

今年最初の理事会開催となり、次のような議案が審議され、全て可決・承認されました。

【議案審議】

- ① 令和2年度事業計画及び予算（案）
 - ② 就業規則の一部改定
 - ③ 契約職員の業務及び勤務条件に関する規則の改定
 - ④ 職員給与規程の一部改定
- 来年度の事業計画と予算、法律の改正に伴う事務局職員に関する規則の改定など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 理事長の職務執行状況報告
 - ② 理事の退任予定について
 - 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）

安芸市

シルバー人材センター

来局

2月19日（水）安芸市より来訪されました。事務局長と事務局員、安芸市の市役所職員、シルバー会員9名の一行12名の訪問です。当方からは藤原局長と田村次長が対応しました。

入会説明会のやり方、ホームページで仕事の内容を知らせていることなどを説明。会員の作ったチラシ・クラブ活動のチラシや『いきがい高知』などを配り、又、シルバーまつりを実行して会員同士の親睦を図っていることなど。会員増には会員の口コミが一番であることも伝えました。皆さん、熱心に耳を傾けておられたようです。

相手方からは剪定などの見積り方法やトラブルの対応の仕方、ワンコインの事などの質問がありました。

「何事も実績で仕事を拡げて

いき、情報交換しながら助け合いましょう」と和気あいあいでした。10時～12時までの会が終了となりました。

（安岡）



シルバークラブ連合会の総会が開かれました

2月21日（金）午後1時30分～3時、各クラブから代表者又は代理の方が出席。4月に詩吟クラブの体験会をされる代表の方にも出席してもらいました。

先ず、各クラブの現状報告。そして会則に基づき内容を一つ一つ検討していきました。これまで全クラブ一括して活動予定日を提出し、会場の予約をしていましたが、「各クラブ個別に予約すれば世話人を置かなくても良いのでは？」という意見が出、それに対して事務局の担当・宮本さんから「他の事務が繁忙なのでこれまで通り一括の方が助かります」という回答により、全員納得の上、会則の変更なしということになりました。私たちもクラブ活動の世話人として『会員相互の親睦・交流を目的に、クラブごとの目標にそって向上を目指していきたい』と願っています。

（世話人は引き続き川村・安岡）

現在活動中のクラブ（アイウエオ順）
囲碁将棋・絵手紙・オカリナ・
歌謡舞踊・実用書道・体操フラ
ダンス・やさしい英語・朗読



お客様に聞くと

救護施設『誠和園』



令和2年2月8日、救護施設誠和園を訪問しました。ここ誠和園は社会福祉法人秦ダイヤライフ福祉会の14施設の一つで、令和元年9月20日に開設しました。現在5名のシルバー会員が就業しており、受付業務、施設内点検など施設と入居者の安全に関わる業務に従事しています。本日は、誠和園開設前から



準備室 川田由佳さん

準備室で活躍されてきた川田さんに、お話を伺いました。

はじめに『救護施設』とは聞き慣れない施設名でしたので、簡単に説明していただきました。「救護施設とは、生活保護法に基づく保護（措置）施設なんです。具体的に言うと、障害を持たれている方や、様々な理由で日常生活を営む事が困難な方を受け入れ、生活全般にわたって支援しています。入所による生活支援のほか、地域での生活継続を目的とした通所事業も行っています。ここは高知市から移管された施設で、居住地の福祉事務所を通して入居することになっています。」

周りを見回すと、利用者さんは概ね身の回りのことができる人ばかりですから、ロビーに集まり和気あいあいの雰囲気です。許可された利用者さんは自由に外出ができたり、事業として農作業や施設内の喫茶を手伝ったり、外部からの委託の仕事をしたりして社会復帰を目指しているとのこと。さらに川田さんは続けます。

「誠和園は、他の施設と違い利用者さんが自由に出入りするの、シルバーさんはご苦労だと思えます。開設以来事故もなく、スタッフが利用者さんの自立支

援に努められるのは、シルバーさんの力添えがあつてこそだと思っています」と、とても嬉しい言葉をいただきました。

たまたま、受付で就業していたシルバー会員のリーダーにインタビューできました。「自分たちが利用者さんの出入の最終チェック者ですから、責任も大きいです。とにかく利用者さんや職員さんとのコミュニケーションが大事で、名前を覚えられなくても顔はしっかり覚えるように心がけています。この施設は色々なクラブ活動もあつて楽しいですよ。そう言つて玄関ロビーに展示してあるクラフト作品を見せてくれました。」

入居している利用者さんが未来に明るい希望をもち、社会復帰できるよう支援をする職員さん。さらにそれを後方支援する5名のシルバー会員。ここでも、頑張るシルバー会員を見ることができました。(池田)



●ブロック総会延期

3月に行われる予定だったブロック総会が、新型コロナウイルス感染症予防の為延期となりました。

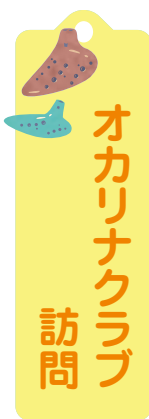
延期となったブロック

- ・一宮
- ・鏡土佐山
- ・初月
- ・高須五台山
- ・三里
- ・江ノ口
- ・城東
- ・長浜

本当に残念ですが、1日でも早い終息を祈つて、私たちも予防に努めましょう。

●シルバークラブの活動

3月は全てのクラブ活動がお休みとなりました。(再開のお問い合わせは各クラブ担当者まで。)



オカリナクラブ 訪問

2月19日(水) 定期の練習日に訪問しました。(もつと練習したくて別会場でも行うことがあります。)

時間になると早速、音階の練習。そしてヤマハ



心身ともに
しなやかに

戸梶 美保さん(63歳)

潮江ブロック



小春日和の午後、戸梶さんは待ち合わせ場所に子鹿のように軽やかに現れました。お話を聞くと、その軽やかさは「ダンスが大好き」という彼女の暮らしに根ざすものわかりました。

シルバー入会前の5年間は、あるスタジオに毎日通い、色々なダンスに挑戦し夢中に。その後クラシックバレエとフラメンコに限定して、専門の先生に師事しています。遮二無二踊っていた頃に比べ時間の余裕も

出来て、少々の体重増も気になり始めました。体を動かしてお金も頂けるなら…とシルバー会員に。

最初の就業は大手菓子店で、キーキに使う苺のヘタ取りでした。久しぶりに働いて手にした配分金に感激、またかなりの高齢の方が働いているのに心動かされました。

次は事務所の掃除を週2回、さらに近隣の3棟のマンションで、日頃目が届かない共有部分をそれぞれ月1回掃除します。余程の掃除好きと感心していると、家事の中で掃除は最も苦手だったとか。この変貌ぶりはなぜ?!ここが戸梶さんのすごい所です。

事務所の場合は、前任者のやり方を守りながら、少しずつ新しい試みも。今まで触れなかった窓ガラスや棚の上をきれいにすると、気分が良くなくなり掃除が楽しくなります。機嫌良く掃除するとその分きれいになります。ついに社員の方々も部屋を汚さないようになり、仕事が終わると机には何も置かないすっきりした状態になりました。感謝の言葉にうれしくなり戸梶さんが一層

頑張ると、事務所は一層きれいになるという好循環が生まれました。掃除のコツも掴みリズムも出来て、このままずっと続けたいと思っています。

戸梶さんには中高生のお孫さんが2人同居しています。働くお母さんに代ってお孫さんの世話も引き受けている肝っ玉おばあちゃん、これも元氣のもとです。それなりのご苦労もありながら、いつも明るく前向きです。きっと日々の暮らしの中の小さな幸せに満足する感性の持ち主なのでしょう。シルバー会員としての楽しみはクラブ活動(やさしい英語)への参加とのこと。こちらもクラブ活動に関わる者としてうれしくなりました。会員が働くばかりでなく、健康を維持し親睦を深めるといふ私たちの目的にぴったりだからです。

インタビュ後、帰路で思わず子供の頃歌った童謡が鼻うたに出来ました。♪子鹿のバンビはかわいいな…シニア・バンビ戸梶さん、そのしなやかさで掃除もダンスもクラブ活動も楽しんで下さいね。

(重松)

の練習曲に移ります。エーデルワイス・埴生の宿・ふるさと・浜千鳥・ビリーブ・北の国から…と今まで習った曲をどんどんと吹いていきます。

ちよつとしたお茶菓子を頂きながらの休憩時間。今回は桜の季節が近いのでお花見の相談。そして老人ホームへの訪問演奏の話など。このクラブは敬老会への出演依頼があったり、デイサービスへの訪問で有志数名が経験済み。楽しいテイータイムでした。

後半は、さくら・故郷の廃家・追憶などの新しく取り組む曲のCDを聞いたリ、音出しをしたり、楽譜も配つてくれます。リーダーの片岡氏がパソコンに伴奏や曲を入れて来てくれてアドバイスもしてくれます。関心のある方は先ず覗いてみてください！

(安岡)





腰痛でお悩みの方々へ

私の場合

2年前、ひどい腰痛になり整形外科で精密検査を2回行いました。脊椎管狭窄症と診断され、ストレッチの方法と神経痛の薬が処方されましたが、具体的な治療はありませんでした▼そのうち、痛みと痺れは腰から脚へと広がり、歩行が困難な状態になりました。この痛みを緩和する外科的手術の話題がメディアで取りざたされているぐらいです。ですから、脊椎管狭窄症で悩んでいる人は相当多いと思われます▼スーパーマーケットに買い物に行く、足腰の不自由な高齢の方が、何と多い事か▼会員の中にも腰痛で悩んだり、それが原因で社会に対して消極的になる方がいらつしやるかも知れません。しかも、痛みがあると就業さえ危ぶまれます▼私の場合、脊椎管狭窄症の特徴である「間欠性跛行（カンケツセイイハコウ）」が続き、30m歩くとうずくまり、痛みが和らぐとまた歩くといった繰り返しでした。こ

れは一生病かと気持ちが悪くなり、人知れず悩んでいました。病院や整体師を紹介してくれる友人も沢山いました▼しかし、自分なりにこの病気を治療できないまでも悪化を防ぐ方法はないかと、有名な専門医や整体師のホームページをつぎつぎと検索しました▼その結果、共通している項目が沢山あり、それを整理して実践してみました▼半年前から始めましたが、1月末頃になると脚の痺れがなくなり、間欠性跛行の頻度も少なく、2月になると完全に腰、脚の痛みや痺れはなくなりました▼はつきりと、これが良かったとは言いませんが、歩き方を変えた効果が大きい様に思います。参考にして頂き、会員の皆様が少しでも腰痛から解放されることを願っております。

腰が痛く、脚が痺れる人の歩き方

これは江戸時代の飛脚の写真です。現代の走り方とは違いますね。左手左足が同時に出てい



ます。実は、これが日本人本来の歩き方なのです。明治以前の日本人は皆このようにして歩いていました▼右手左足、左手右足と交互に振る歩き方は、腰を中心に絶えず捻っていることになり、つまり、脊柱にうねりが起こるので、▼「なんば歩き」と言う歩行法があります。漢字で当てると「難場歩き」になるのでしょうか。険しい道を歩くとき、右膝に右手をあてがい、左膝に左手をあてがって交互に歩きますか。こうすると体の中心がぶれず腰に負担がなくて楽に歩けるため自然に行う動作です。これを「同側型動作」といいます▼「なんば歩き」は、武道、歌舞伎、日舞、能・狂言など日本の伝統技の基本となっています。相撲の基本動作もそうです▼この動作はアスリートにも積極的に取り入れられ、東京オリンピックにむけて研究されているそうです▼最初は不器用な歩き方に思われますが、無理に同側動作はしなくてもいいです▼要領は、骨盤が真っすぐ

立った状態に上半身が乗り、重心が下がった安定した姿勢を心がける事です▼肩の力を抜き両手をたらし、両手のひらを上に向けます▼右足を前に出すときは、右手のひらを外に少し捻ります▼出した右足に上半身を乗せると同時に手のひらを下に向けます▼少しベタ足になります▼これが基本動作です▼地面に踵から接地し、つま先で蹴り上げてはいけません。でも、このなんば歩きをすれば歩幅は広がります▼歩くという動作は、日常の中で最も多い動作ですから、まず歩行方法を変えてみれば、腰痛改善の一助になるやもしれません。頑張ってください。(池田)

※腰痛は私たち高齢者永遠のテーマです。皆様の対処法をお聞かせください。(編集室まで)

会員数

2月末現在

会員	1,060名
男性	629名
女性	431名
就業会員	870名
男性	499名
女性	371名
就業率	82.1%
男性	79.3%
女性	86.1%



事務局日誌 (令和2年1月~3月)

【1月】

- 1月10日 ボランティア団体意見交換会 さわやか高知
- 1月20日 入会説明会 勤労者交流館
- 1月23日 県下事務局長会議 ちより街テラス
- 1月27日 中堅職員研修会 東京
- 1月28日 外部監査 事務局
- 1月29日 公益法人研修会 県庁正庁ホール
- 1月30日 消費税申告セミナー 大阪

【2月】

- 2月5日 派遣元責任者講習 東京
- 2月5日 南ドイツ新聞取材 センター会議室
- 2月10日 街路市講習会 ふくし交流プラザ
- 2月12日 大津介良ブロック総会 レストラン旬家
- 2月17日 入会説明会 勤労者交流館
- 2月18日 業務担当者研修会 土佐市シルバー人材センター

- 2月19日 安芸市シルバー人材センター 来局
- 2月20日 旭ブロック総会 風見鶏
- 2月26日 潮江ブロック総会 自由民権記念館
- 2月27日 年金基金説明会 ちより街テラス
- 2月28日 第3回理事会 センター会議室



令和2年4月~同2年9月の予定

◎配分金支払日

- 令和2年
- 4月15日(水) ● 7月15日(水)
 - 5月18日(月) ● 8月17日(月)
 - 6月15日(月) ● 9月15日(火)

◎入会説明会

原則、第3月曜日
午前10時~11時30分

- 令和2年
- 4月20日(月) ● 8月17日(月)
 - 5月18日(月) ● 9月23日(水)
 - 6月15日(月)
 - 7月20日(月)



ご存知ですか？今話題の「ロコモ」。全国で予備軍を含めると約4千700万人。

運動機能が低下し、自立した生活を送れない可能性が高くなることを「ロコモ」(ロコモティブシンドローム=運動器症候群)といいます。身体の筋肉の大半は下半身に集中しており、加齢により下半身の筋肉が衰えると、日常生活で立つ・歩くなどの動きが上手くできなくなります。それがつまずきや転倒をまねき、寝たきりや要介護の原因となってしまうのです。

普段から筋肉を維持するための栄養補給と運動を実践し、「ロコモ」を予防することが重要です。

あなたの「歩みの力」をセルフチェック！



足の老化

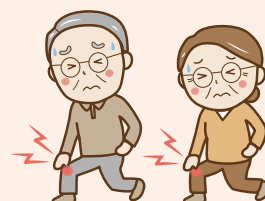
まめに健康チェック

(し点を付けてください)

- カーペットや敷居でつまずく。
- バランスを崩してよろける。
- 下り坂でふんばりがきかない。
- バスに乗るのに時間がかかる。
- 昔より速く歩けなくなった。
- 重い荷物を持ち運ぶのが大変。

当ではまる数が多いほど、「足の老化」が進んでいます。

(サントリールウエルネス(株)「ロコモ操」参照) (安岡)



♥編集室からお願い

「いきがい高知」に取り上げてほしい記事や《会員紹介》に載せてほしいお仲間など、ご紹介ください。取材は編集員が責任をもってお伺いいたします。



フォトギャラリー

桜満開！堀川慕情

渡辺 照秋 81歳 朝倉ブロック



俳句で「花」といえば「桜」をさす。「花を待つ」と詠めば「桜の開花を待つ」ことを意味する。春を待ち、開花を喜ぶ歌が少なくない。「待つ花や藤三郎が吉野山」と松尾芭蕉が詠んだのは、奈良の桜の名所のこと。さて、堀川の桜を芭蕉はどう詠むでしょう。



面接試験は、パス?!

川村 実 (82歳)

三里ブロック

ひよんなことから、私、ワンコインにて、九十一才で足が達者でよく出歩く婦人の「お話相手」とあいなりました。男社会で生きてこられた方で「女性はどうも苦手、男性に限る」というのが前提条件でした。初対面の日、百万ドルの笑顔で「先

輩どうぞよろしくお願ひします」と握手を求められ、僕は八才も年下なんだけど…と戸惑いながらもなんだかホッとしました。その日からまだ、たったの三日です。「お母さん」とか「おばあちゃん」とか決して言うてはいけない「○○さん」と下のお名前呼びながら話に入りま

す。童謡のCDをかけると一緒に歌ってくれたり、彼女は良く歩き回りますので、私は一緒に動くのはむしろかしいのですが、明るく満面の笑顔に癒されながら第一週の三日間はどうかクリアしました。これからが本番。「のんびりじいさんファイト!!」と自らを励ましているところ

小さな発表会をします



朗読クラブより
お知らせとお願い

過去に練習した教材の中から選びました。

(プログラムはシルバー事務局の掲示板と作業所1階に貼ります)是非、聞きに来てください。

日時：6月15日(月)

午前10時～12時

場所：シルバー作業所2階会議室

お問い合わせ▼安岡 信江まで

090・4785・6333

カラオケもあり

詩吟クラブ
始めます



先ずは体験してみませんか♡

お腹から声を出すことは気管や内臓の機能を高めストレス解消にもなり、健康な体をつくり、楽しい仲間づくりが出来ます。

腹式・胸式呼吸を併用し全身運動を呼び込み血液の循環を良くし、新陳代謝を良くします。

【体験会のご案内】

日時：4月21日(火)午前10時～12時

場所：シルバー作業所2階会議室

参加費：無料

お問い合わせ▼小笠原泰英まで

090・5149・0276

編集室

■何の経験も無しに始めた編集員、あつという間に5年以上、この号で卒業させていただきます。会員の皆さん、編集仲間、事務局の係の方々ほか印刷会社の方、本当にお世話になりました。感謝の言葉しかありません。桜の季節に脅威のコロナウイルス、一刻も早く終息してもらいたいと切に願う毎日です。(安)

■桜の開花と馴染んだ方々とお別れは同時進行です。長年事務員の中核にあり、広報誌に多くの明快な助言を下さった宇賀シニアアドバイザー。取材熱心で誌面全体に込められた目くぼりの安岡編集長は任期満了。お2人を讃えて心からの感謝を。(重)

■今年はおリンピックイヤーで活気あふれる1年になると思っていたら、新型コロナ感染で大変な事になってしまった。辛抱、忍耐、我慢を強いられ、しかも幼い子供たちまでも。満開の桜を愛で、心から幸せを感じられる日を待ち望む今日この頃です。(池)