



# 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. 78

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・7



も  
く  
じ

第40回定時総会	2-3
コロナ禍	4-5
会員さんに聞きました	
おしどり会員紹介	6
熱中症を防ごう	6-7

事務局新スタッフ紹介	7
事務局職員配置図	7
会員ひろば	8
就業を目指す	8
無料講習会案内	

シルバー人材 高知

検索

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



## 第40回定時総会

令和2年5月25日(月)午後1時半

於：高知会館 平安の間

登録会員数	：	1,051名	合計 778名
委任状提出者	：	764名	
出席会員数	：	14名	

### 古味 勉理事長 挨拶(全文)

本日は、令和2年度高知市シルバー人材センター定時総会にご出席いただき、ありがとうございます。

当センターの総会には毎年多くの会員の皆さまにご参加頂いてきましたが、今回の総会につきましては、新型コロナウイルスへの感染を予防するため、できる限り少ない人数で開催させて頂いたことといたしました。また、例年、ご臨席賜っております関係機関の皆さまへのご案内も控えていただきましたが、当センターに多大なご支援をいただいております高知市から商工観光部産業政策課課長宮田小町様のご臨席くださっております。宮田課長には心から感謝申し上げます。

さて、高知市シルバー人材センターの現況につきまして、後ほど事業報告もご説明しますが、令和元年度末時点の会員数は、前年比20名減の1056名となりました。一方、年間契約金額は、前年比約5.8%増の4億2,

400万円余り、年度末3月時点の就業率は、前年同月比3.8%増の83%となりました。

令和元年度は、新たに策定いたしました第三次中期計画の初年度で、会員数増加の目標は達成できなかったものの、契約金額については年2%増の目標を上回っており、就業率の向上について大きな成果だと思っております。会員の皆さま並びに事務局の日々のご努力に心から感謝申し上げます。

今後も好調な就業機会の確保を誘因として会員数も増加することに期待をしたいところでしたが、新型コロナウイルスの感染症拡大により、状況は一変しています。4月には全国に緊急事態宣言が出され、本県においても休業・自粛要請により社会経済活動や日常生活に様々な影響が出ており、高知市シルバー人材センターでも施設管理や飲食店、ホテル関連業務などの受注契約は減少を余儀なくされています。

現在、国内の新型コロナウイルス感染症の拡大は沈静化しつつあり、緊急事態宣言は順次解除されています。しかし、ワクチンも特效薬も未だに無いこと

から感染症の再拡大が危惧されており、感染予防を継続し、生活習慣を見直すことが求められています。また、景気の低迷が長期化することによる雇用情勢の悪化や定年延長の動きなどへの影響も懸念されるなど、今後の動向は極めて不透明です。

シルバー人材センターへの影響についても、今後を見通すことは困難ですが、業務発注元など関係者との良好な関係を維持するとともに関係機関のご協力も得ながら、あらためて「自主・自立・共働・共助」の基本理念を念頭に、とりわけ共助、助け合いの精神で困難な状況を乗り越えることができばとと考えています。会員の皆さまにもご協力をよろしくお願い申し上げます。

結びになりますが、本日は、令和元年度事業報告及び収支決算、理事及び監事の選任などの議案をお諮りするとともに、令和2年度事業計画及び収支予算などのご報告を予定しております。

皆さまには、ご審議よろしくお願ひ申し上げまして開催にあたりましてのご挨拶といたします。



◆会員表彰状

(令和元年度実績・敬称略)

- 引野 秀一さん (江ノ口ブロック)
- 小笠原信幸さん (潮江ブロック)
- 国繁 昌子さん (大津介良ブロック)
- 中野 四郎さん (江ノ口ブロック)
- 田村 義明さん (初月ブロック)
- 西森 栄子さん (潮江ブロック)
- 松村 芳嗣さん (長浜ブロック)
- 松本 勉さん (三里ブロック)
- 有沢多都子さん (潮江ブロック)
- 横山 正さん (城西ブロック)
- 久保喜三郎さん (長浜ブロック)
- 長友 孝さん (潮江ブロック)
- 山下 駒喜さん (潮江ブロック)
- 田口真利子さん (高須五台山ブロック)
- 井出坂 譲さん (城東ブロック)
- 徳田 正晴さん (潮江ブロック)
- 濱崎 澄子さん (城西ブロック)
- 高岡 道幸さん (朝倉ブロック)
- 土居 久子さん (城西ブロック)
- 桑名 節江さん (大津介良ブロック)

規定による表彰の対象者

- ①センター会員の在籍期間が3年以上の者
- ②就業日数がセンター会員の平均就業日数を上回る者
- ③地域において、センター会員の確保と会員の「自主・自立・共働・共助」に対し、積極的に活動し、その功績顕著な者
- ④その他、理事長が特に必要と認めた者

◆発注者感謝状

3団体

(令和元年度実績・敬称略)

協同組合

高知県介護福祉支援センター

介護付有料老人ホーム

きずな様

大東冷蔵株式会社様

社会福祉法人

秦ダイヤライフ福祉会

救護施設 誠和園様



第40回 定時総会を取材して

総会は田村次長進行のもと、古味勉理事長の挨拶で始まりました。高村理事が議長に選任され、審議に入りました。令和元年度の事業報告・収支決算・監査報告を承認。

次に藤原事務局長が報告事項、令和2年度事業計画及び収支予算について説明していただきました。

その後の質疑応答で、議案書22ページの当期収益②の経営収益左下段(内補助金)金額に記載ミスがあり42,434,000円を42,036,000円に訂正しました。また、今回の総会運営方法に関する質問がありました。

第40回定期総会は今まで経験のない異例の事であり、会員は委任状での参加で開催されました。

(橋田)

令和2年度

理事・監事の紹介

●理事

- 古味 勉 学識経験者(再任)
- 長瀧 正隆 学識経験者(再任)
- 宇賀 義仁 春野ブロック(再任)
- 坂野 耕一 潮江ブロック(再任)
- 多田 睦代 三里ブロック(再任)
- 和田 絹代 長浜ブロック(再任)
- 森岡 知恵子 一宮ブロック(再任)
- 恒光 等 三里ブロック(再任)
- 大久保 恵児 大津介良ブロック(再任)
- 西郷 泰和 旭ブロック(新任)
- 田口 真利子 高須五台山ブロック(新任)
- 小笠原 泰英 初月ブロック(新任)

●監事

- 北村 隆洋 春野ブロック(再任)
- 宮田 小町 高知市産業政策課長(新任)

●退任理事

- 長崎 正字 高須五台山ブロック
- 高村 宣生 朝倉ブロック
- 北村 聰幸 潮江ブロック



# コロナ禍

## 会員さんに 聞きました

### 質問内容

- ①生活の変化はありましたか
  - ②ストレスの解消法は、
  - ③給付金が支給されたら、
  - ④会員さんに向けて
- 元気ができる一言をください

#### ●長浜ブロック R・Aさん

- ①家族と離れて独居のため、ステイホームといわれても何も変わっていないです。
- ②やはり晩酌ですかね。毎日、日暮れが待ち遠しいです。
- ③孫が欲しがっている物を買ってやります。
- ④コロナなんかには負けないで頑張ろう。うおおお！（気合）

#### ●一宮ブロック T・Rさん

- ①孫の面倒を見る回数がかなり増えた。疲れるよね。
- ②孫たちとテレビやビデオを観ています。
- ③溪流釣り用のウエットスーツをオーダーします。体形が変わってしまったので、これが最後の一着になりますね。
- ④この機会に、やってみたかった趣味を見つけてください。

#### ●大津介良ブロック Y・Kさん

- ①好きな外食やトレーニングに行けない。行きたい所に行けなくなった。
- ②夫婦で山の方にドライブしたり、家の中で筋肉トレーニングをしています。
- ③すぐに欲しいものもなく、とりあえず財布に入れときます。
- ④みんな希望をもって耐えて、一日も早く、マスクを外して笑顔で挨拶を交しましょう。

#### ●一宮ブロック H・Iさん

- ①持病（基礎疾患）があるので市中に出るのが怖いです。でも頑張って就業先に行っています。
- ②ベランダで日光浴をしながら

おいしい珈琲を飲んでいます。  
③上等の万年筆を一本買います。コロナ禍を耐えた記念品にします（笑い）。

④必要以上に怖がらず、ただど油断せず乗り越えましょう。

#### ●長浜ブロック Y・Nさん

①シルバークラブ活動が停止になったことです。外出を控えて、スーパーに行くのも神経質になっています。

②電話で友人とおしゃべりや車で走って景色を見ることです。

③健康食品を余分に買い、他家計費の補填です。

④「終わりは必ず来る」と信じて頑張りますよ！

#### ●潮江ブロック A・Eさん

①在宅時間が長くなり、整理や片付けができます。

②冷蔵庫の整理と洋服のリサイクルですっきり気分爽快です。

③半分は自分のために使い、半分は予備費にします。

④元の生活に戻る日に備えて、健康・体力の維持に努めます。

#### ●城西ブロック W・Kさん

①コロナと向き合う現場のご苦

労を知り時間を大切にすることに努め、人を思いやる気持ちを持てるようになりました。  
②家の片付け・整理と日記を書くことがストレス発散法です  
③医療に従事する家族の万が一に備えて預金します。  
④今の暮らしの中で出来る何かにチャレンジしましょう。  
ピンチをチャンスに変えて生き抜きましょう。

#### ●長浜ブロック T・Tさん

①在宅時間が長くなり、ちょっとした外出にも緊張感を伴うようになりました。

②趣味に関する読書をしています。テレビはコロナばかりでストレスになります。

③普段は節約している趣味の用具に少し使って、大半は家計のため妻に渡します。

④私たちの我慢が終息を速めると信じて一緒に耐えましょう。

#### ●城東ブロック H・Iさん

①文化施設の閉鎖で活動範囲が狭くなり、人と会う機会が少なくなりました。

②密でない場所の散歩です。週に何回かのスーパーでの買い物がとても楽しみになりました。



- ③ パソコン（関連の物を含めて）を新しくしたいと思えます。
- ④ 終息を信じて、とりあえず忍耐に努めましょう。活動再開の時間を大いに期待しています。

**高須五台山ブロック N・Yさん**

- ① 家の中でもウィルスが怖いからマスク着用しています。
- ② 高知の歌手三山ひろしさんがけん玉をカッコ良く使っていました。私も800円で購入して、一生懸命練習して発散しています。
- ③ もちろん、貯金します。
- ④ 友達と電話で話すことでストレス発散にもなるが、一番に元気をもらいます。

**初月ブロック T・Sさん**

- ① 家の中でもって極力外出しないようにしている。本当に辛いです。
- ② 孫と一緒にケガのないように遊んでいます。運動量は半端でないです。
- ③ 常にタンスを購入したいと思っていますので丁度良かったです。
- ④ 流行はいつか収まると思っています。忍耐、我慢、辛抱強く終息を願って頑張りますよ！

**初月ブロック N・Mさん**

- ① 外出が減り、必要なスーパーや職場に行くことも後ろめたさを感じるようになりました。
- ② もともと園芸が趣味ですが、花の世話や植え替え、草引きなどにたっぷり時間を使っています。
- ③ 旅行ができるようになったら、県外の従妹を訪問して、楽しく過ごしたいです。
- ④ 自分に対して「負けるな、M子！」と掛け声をかけています。皆さんもいかがですか？

**潮江ブロック T・Mさん**

- ① 人との距離やマスクに気を使います。運動不足だからだが固くなりました。
- ② 仕事場に自転車で行復しています。気分爽快でストレス発散になります。
- ③ 少しは自分のお小遣いにして、あとは生活費の補填です。
- ④ 皆さんが辛抱していると思つて、わたしも頑張っています。

**大津介良ブロック N・Tさん**

- ① 外出を控えて、家庭で長時間過ごします。おかげで料理、特に中華料理が上手になりました。

**旭ブロック Y・Mさん**

- ① 立ち止まって後ろを振り返り、自分の人生を見直す時間が持てました。
- ② 健康管理のためにしている自分なりの運動がストレス解消になります。例えば、ラジオ体操を高齢者なりに美しい動作を意識して行います。
- ③ 預金しておいて、使い方はゆっくり考えます。
- ④ コロナ終息後、変化が予想される新しい生活に期待して、忍耐の日々に打ち勝つていきましよう。

**高須五台山ブロック K・Tさん**

- ① 基本的な生活を見直しました。抵抗力を失わないように、規則正しい食事、運動、散歩など健康重視になりました。
- ② ヨガ、映画鑑賞、遠隔地の友人とオンラインの飲み会、ひとりカラオケなどです。バス停の草引き、ゴミ拾いも少し世の中のお役に立てたかな、と気分がよくなりました。
- ③ 何か楽しいことに使うため、とっておきます。
- ④ コロナ終息後、私たちの生活様式も変化するでしょう。自然の力が戻ってくるように、自然を大切にして協調しながら生きる暮らしを期待したいですね。

**アンケートを終えて**

今まで経験したことのない自粛生活。会員さんたちは大きな生活の変化や不慣れな中で、今までの生活を見直し、断捨離・趣味・新たな挑戦などにしっかりと取り組んでいます。決してひるむことなく、創意工夫をして生活を楽しむことも忘れていません。④で示された数々の前向きな言葉には大いに励まされます。

この長いトンネルを抜ける日を信じて、支え合うシルバー会員でありたいですね。アンケートへのご協力ありがとうございました。

(編集室)



北村 博司さん (79歳)  
幸美さん (75歳)  
江ノロブロック

「あうん」の呼吸  
素敵な2人



「筆山墓  
地はどうで  
すか？」お  
話を聞く場  
所を打ち合  
わせた時の  
北村さんの  
提案です。

「お天気よし、気持ちええよ」。  
カフェで美味しいコーヒーで  
も飲みながら、と想定してい  
た私たちがでしたが、とにかく  
北村さんの仕事場の墓地へい  
そいそとお供しました。雲一  
つない好天、高知市街地を眼  
下に、すてきなミニ・ピクニッ  
クを楽しんだのでした。  
北村博司さん幸美さんはシ  
ルバーのおしどり会員（夫婦の  
会員）で、お墓掃除の名人です。  
市内に加えて南国、安芸、大橋  
越知と守備範囲は広く、春秋

のお彼岸、お盆、年末に県内  
外から多くの依頼があります。  
夏の炎暑に悩まされ、冬は風  
よけの合羽を着ての作業、こ  
れを10年以上続けてなお意欲  
満々の秘訣を伺いました。期  
限さえ守れば自分のペースで  
作業ができるし達成感を味わ  
えるのも長続きの理由のよう  
です。何よりも、依頼主から  
の「きれいにしてくれて」あ  
りがとうのひとことがパワー  
になるとのこと。北村さんの  
作業はていねいで手抜きがな  
く、厚い信頼を得ていると納  
得しました。

博司さんは資源ゴミ回収日  
にも就業しています。朝倉大谷  
団地から介良に至るまで各町  
内で、月一回資源ゴミの分別指  
導や見守りをします。多くの地  
域の人達と知り合えて楽しく  
就業している一方で、苦言を  
呈したいことも。分別のマナー  
の悪い人、他の地域からの持  
ち込み、前の晩に業者に置き  
去りにされたゴミなどを目に  
すると、怒りよりも悲しくな  
ります。国際的に「お行儀の  
よい日本人」と言われるのは  
恥ずかしいとお話に、私た  
ちも改めて心掛けなくては

けないと思いました。

さらに、梨の受粉・収穫や  
幸美さんの実家の柚子酢を搾  
る作業、いつもふたり一緒に  
です。自然に年間の作業計画が  
出来ていて、揃った足並みの  
良さに驚きます。

出合いは50年ほど前のお見  
合いです。大手家電メーカー  
の社員で、県外で一人暮らし  
の博司さんに、親族が幸美さ  
んを紹介。「式までに会うたが  
は、たった2回！」（博司さん）  
「だまされたが（笑）」（幸美さ  
ん）冗談も和気あいあい、心  
温まる雰囲気。仕事も会話も  
生活も「あうん」の呼吸ですね。

博司さんの趣味は最近まで  
は居合道、水泳は今も続けて  
います。市営プールで一度に  
500m程泳ぎ、水中歩行も  
します。幸美さんは家庭料理  
が得意、博司さんが「本当に  
うまい！」と大絶賛。お墓掃  
除の合間でさえも、幸美さん  
はすぐに山菜を採り食材を調  
達するそうです。娘さん一家  
と三世代同居のお宅では、「孫  
の優しさがうれしくてね」と  
目を細めるおふたりでした。

これからも、ますますお元氣  
で仲良く、シルバーおしどり

会員としてご活躍くださいね。  
(重松)

熱中症を防ごう

コロナ禍の対策で真夏の日中  
でもマスクの着用を余儀なくさ  
れています。そのため、今年の  
夏場は特に熱中症が心配されて  
います。

◎熱中症とは体温上昇と体温調  
節機能のバランスが崩れた時、  
体内に熱が溜まってしまった状  
態です。

お年寄りの方の対策

暑さを我慢するというよりは  
暑さを感じなくなっているケー  
スが多いようです。水分が含ま  
れているフルーツや野菜を摂取  
する事が少ない方は、野菜を漬  
物にします。常備袋にきゅうり  
戻したワカメ、トマト、塩麴な  
どを入れておくと、暑くて火を  
使いたくない時や、調理が面倒  
な時とても楽です。海藻はむく  
みを防ぎ、カリウムも摂取でき  
ます。



**熱中症が起こるメカニズム**  
 水分、塩分不足↓脱水症  
 状、塩分濃度、体液バランスの崩れ↓めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気、筋肉痛↓**熱中症**



◎**塩分の取り方**

汗をだらだらかいた日は意識して水分、塩分を適度に摂取する事です。常時摂取すると高血圧の原因にもなるので塩、醤油、塩麹など発酵調味料を上手く活用して味付けをすると良いと思います。

◎**運動時**

夏場のウォーキングと激しい運動、外で体力を使うなどたくさん汗をかいた時は塩分が体から出てバランスが崩れている状態になります。吸収率の高いスポーツドリンクで適度な塩分をこまめに補給するようにしましょう。

◎**熱中症対策に良い飲み物**

- ① ナトリウムを適度に含んだ飲み物です。
  - ② スポーツドリンク
- 熱中症対策の定番飲料です。

選択の目安としてナトリウムの量が100㎖あたり40㎖以上入っているものがおすすめです。  
**【例】**ポカリスエット、アクエリアス、ソルティライチ、グリーンダカラなど。

- 牛乳↓運動後に飲むと効果的
- 麦茶↓ミネラル豊富で熱を冷ます

- 水↓少し冷たくしてこまめに飲む事がポイント
- ルイボステイ↓女性に人気のお茶、ノンカフェインで体質改善ダイエットの効果もある

◎**熱中症対策に良い食べ物**

- 塩飴、ラムネタブレット、梅干し、味噌汁、バナナ

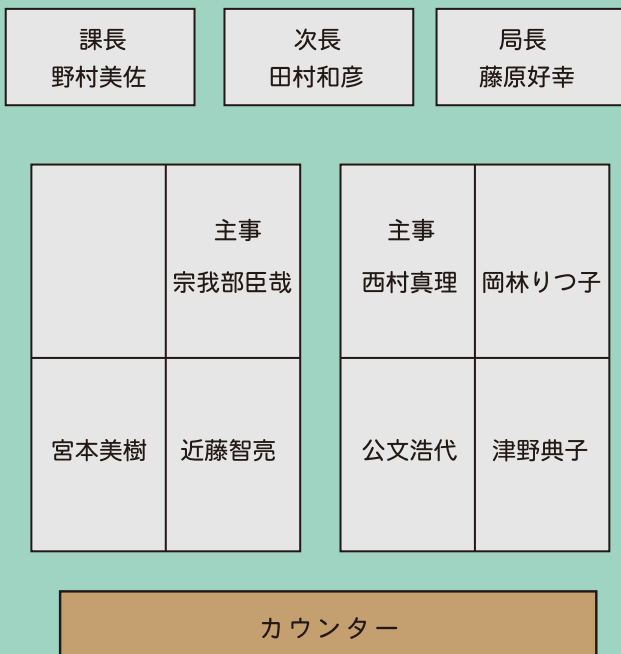
◎**水分補給のタイミング**

- スポーツの前後と運動中もこまめに
- 入浴する前後
- 就寝前、起床後
- 喉が渴いたと感じる前に

熱中症対策は日々の生活の中の工夫や心がけと、普段から気を付ける事で防げます。

(橋田)

事務局配置図



事務局に新しいスタッフ



近藤智亮

はじめまして、今年四月から契約職員として勤務しております。まだまだ慣れないことも多いですが、会員の皆様に教えてもらいながら一緒に頑張っていきたいと思います。宜しくお願致します。



公文浩代

今年四月から事務局スタッフの一員となりました。まだまだ不慣れですが、会員の皆様や地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。これからもどうぞよろしくお願致します。



# フォトギャラリー

## 庭園と句碑・歌碑の国分寺

橋田 展子 (秦ブロック)

『国分寺の 薬師如来は 千年の  
忌まひゆたかに たたせたまへり』

フランス文学者朝吹登水子さんの母で歌人朝吹磯子さんの歌碑が国分寺に建てられています。下にはフランス語訳が刻まれています。



手入れされた庭園を回った後は「お寺カフェ」で抹茶を味わい、至福のひと時を過ごしてみたいかが♪

### 作品募集

朝八時から夕方まで田舎の実家に一時間半かけて、週に一回は車で通っています。日が沈むころ家路につくのがいつものこととす。これが13年間ずっと続いていくのも、車の運転が好きで野菜作りも苦にならないからです。

実家で40坪位の畑を2m間隔で小幅に分けて有機野菜作りをしています。種類は小松菜、じゃがいも、ブロッコリー、ニンニク、スナップエンドウ、菜花、かぶ。この分の収穫が終るころにはきゅうりやトマトに植替えします。楽しいです！畑をクワで耕すので結構筋トレになって、肥料を積んだ一輪車を使って歩き回り、坂を登ったり、くだったりと趣味と健康(リハビリ)を兼ねているようなものです。今では体が覚えていると動かないと反対に気分がすぐれなくなりません。収穫時期は楽しんで嬉しくなります。仕事と野菜作りの合間を縫って、諸々のボランティアやサークルに参加しています。誘われてやっていますものや興味があるものには参加したり、講習会に行ったりしています。就業や有機野菜作り、諸々のボランティアなどで、自分を高めて健康も維持しながら、忙しくてもやりがいのある事を続けていきたいです。

### 有意義な人生

大田 明美 秦ブロック



## シルバー人材センターでの就業を目指す! 無料講習会

ご案内

<高齢者活躍人材確保育成事業>

講習名	期間	申込先/お問い合わせ	高知市シルバー人材センター
襖・障子張替え講習	10/14(水)~16(金)	高知県シルバー人材センター連合会 ☎088-880-4570	9/13(日)
刈払器・チェーンソー取扱講習	10/19(月)~23(金)	高知市シルバー人材センター ☎088-882-3839	9/13(日)
剪定講習	11/9(月)~10(火)		10/4(日)

【受講対象者 (定員は各10名)】

- ①シルバー会員で職種転換を希望する方 昨年1年間就業していない方
- ②全日程出席可能な方

## 令和2年7月~同2年12月の予定

### ◎入会説明会

- 令和2年
- 7月20日(月)
- 8月17日(月)
- 9月23日(水)
- 10月19日(月)
- 11月16日(月)
- 12月21日(月)

### ◎配分金支払日

- 令和2年
- 7月15日(水)
- 8月17日(月)
- 9月15日(火)
- 10月15日(木)
- 11月16日(月)
- 12月15日(火)

原則、第3月曜日  
午前10時~11時30分

年会費の納入はお済みですか? お忘れになっている方は宜しくお願い致します。

## 編集室

今号から編集長を務める池田です。早速、会員の方々にコロナ禍のなかでどの様に過ごされているかアンケート調査をさせて頂きました。厳しい自粛生活でも、それぞれ工夫し元気に暮らしている様子を知り安心しました。まだまだ油断できませんが「新しい生活様式」を身につけ元気に乗り越えましょう。(池)

コロナ禍で、桜から新緑への美しい季節を味わう余裕もなく時が移ります。定時総会も本来の形を取らずに終了。来年こそ会員自身に参加する晴れやかな総会になりますように。編集室も橋田編集員を迎え、新たな一歩を踏み出しました。ご意見・ご要望をお待ちしています。(重)

不安と興味本位のまま4月に委任され、初回編集会議では先駆者である先輩方のパワー溢れる言葉や、文章へのこだわり、驚きとため息の連続でした。回を重ねる度に英知を少しでも吸収したい思いが、沸々と湧いてきました。助言を受けながら、会員の皆様は次号を待ち望むような紙面作りを目指したいと思っています。(橋)