



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.80

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

2021・1

手を合
わす
冷たき
空気
初日の
出



Happy New Year 2021

も
く
じ

新年のご挨拶・理事長 古味 勉	2
新年のご挨拶・高知市長 岡崎誠也	3
安全就業ニュース	4
ブロック長に聞く	5
整理収納セミナー	5

おしどり会員紹介	6
クラブ訪問	7
まめに健康チェック	7
会員ひろば	8
配分金支払日・入会説明会予定日	8

シルバー人材 高知

検索

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



理事長 古味 勉



新年あけましておめでとうございます。皆様には、健やかに新年を迎えることとお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症により、世界中がこれまでに経験したことのない困難に直面した年となりました。新年にあたり、まずはこのコロナ禍が、接種の目途が立ちつつあるワクチンや新たな治療薬の開

発・実用化などにより、一刻も早く終息することを祈りたいと思います。

コロナ禍の影響は、経済活動や日常生活など社会全般に及んでおり、シルバー事業においても例外ではありません。当センターでも昨年の上半期、9月末時点の事業実績を前年同期と比較しますと、会員数は約2%（23人）の減、契約金額で約5%（約1,100万円）の減、延就業人日で約11%（5,200人日）の減と、いずれも減少しています。

厳しい状況となっておりますが、この機に安全就業の推進を図り、懸案である事故防止と感染症対策を含めた就業の安全性を向上させることで、安全で安心なシルバー事業としてコロナ禍終息後の会員・就業機会の確保・拡大につなげることができればと考えています。

さて、本年8月、高知市シルバー人材センターは設立40周年を迎えます。

この節目となる令和3年度の事業年度には、記念誌の編纂やコロナ終息後に向けて会員の皆様の交流を深める取組などの検

討を進めたいと考えています。干支では丑年となる本年が、牛のような粘り強さでコロナ禍を乗り越えて、力強く前進する明るい年となり、高知市シルバー人材センターにおいても40周年の節目の年として「自主・自立、共働・共助」を理念とするシルバー事業をさらに発展させてゆくことで、地域社会に貢献することができまますように、役員一同、力を尽くしたいと考えています。

会員の皆様、関係者の皆様方には、本年もご支援ご協力賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、皆様の益々のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ、新年のご挨拶といたします。



あけまして
おめでとう
おたんごう
おめでとう

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|
| 理事 古味 勉 | 副理事 長 瀧 正 隆 | 副理事 宇 賀 義 仁 | 理事 坂 野 耕 一 | 理事 多 田 睦 代 | 理事 和 田 絹 代 | 理事 森 岡 知 恵 子 | 理事 恒 光 恵 児 | 理事 大 久 保 泰 和 | 理事 西 郷 泰 和 | 理事 田 口 眞 利 子 | 理事 小 笠 原 泰 英 | 理事 北 村 隆 洋 | 監事 宮 田 小 町 |
|---------|-------------|-------------|------------|------------|------------|--------------|------------|--------------|------------|--------------|--------------|------------|------------|
- 事務局 一同



高知市長 岡崎 誠也



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。

高知市シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」の理念のもと、働くことによつ

て健康の増進や生きがいの充実を求める高齢者の方々のための組織として、昭和56年に発足されました。以来、市民の皆さまから親しまれるセンターとしてご発展を遂げられております。ことは、ひとえに会員の皆さま、職員の方々のご尽力の賜物であり、心から敬意を表します。

総務省の人口推計によりますと、令和2年10月1日現在のわが国の総人口は1億2,588万人で、前年同月と比べて29万人減少しました。その中で、65歳以上の人口は3,619万人、15歳未満の人口は1,503万人と、高齢者人口は増加し、年少人口が減少する傾向が続いており、高齢者人口が総人口に占める割合は28.7%と過去最高となっています。

また、令和元年の65歳以上の就業者数は892万人で、16年連続の増加となっており、就業者総数に占める割合も13.3%と過去最高に達しました。

このように、少子高齢化と高齢者の就業が進む中、高知市シルバー人材センターにおかれましては、高齢者の方々のニーズに応じた、地域社会に密着した様々な就業の場の確保と提供を

いただいております。

本市としましても、コロナ禍にありながらも、健康で働く意欲のある高齢者の方々の社会参加の促進に努めるとともに、市民一人ひとりが手を携え、共に支え合いながら生きる「高知市型共生社会」の実現に向けて取り組んでおりますので、今後とものご支援、ご協力をお願い申し上げます。

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。



みんなでシルバーをPRしよう!!

会員の皆さん、お知り合い、お友達（60歳以上の方）等にシルバー人材センターをご紹介下さい。説明会日程は8ページ





安全就業ニュース

22号

「安全就業への

取組について」

安全就業がシルバー事業の基
本であることは設立当初から変
わらないと思いますが、安全就
業についての取り組みがどのよ
うに行われてきたのか、いきが
い高知の創刊号から確認し振り
返ってみました。

いきがい高知に初めて安全就
業を大きく取り上げたのは平成
9年7月号でした。「事故防止
に一層の努力を」のタイトルで
1ページを使い掲載されていま
す。

平成10年度には当センターで
剪定作業中に脚立から転落し死
亡事故が発生しており、平成10
年10月に安全就業対策委員会が
発足しました。この時の事務局
の事故分析ではやむ得ない交通
事故や、作業中でも避けられな
いものもありますが、もう少し
注意していたら・・・という
ケースが相当あるようだとの見
解が記載されていました。

平成15年3月に安全就業対策
委員会が初めての安全パトロー
ルを実施しており、その頃から
安全就業に対する意識や取り組
が高まってきました。平成21年
度には第1回安全就業対策委員
会の巡回指導報告書がいきがい
高知に掲載されています。

「当センターの状況」

当センターの事故件数も過去
5年間で1年の平均件数は傷害
事故約12件、賠償事故約10件と
なっています。これは全国的に
みても決して少ない数字ではあ
りません。毎年12人の会員が怪
我をしていることになり、長期
に入院となった事例や、就業が
困難になった事例もあります。
油断していると明日は「わが
身」です。何度も繰り返しお話
させていただいていますが、「事
故は油断から一番起こっています」
くれぐれも自分の身は自分
で守る習慣を身につけていた
きたいと思っています。

「高知県の状況」

過去5年間の全国都道府県別
重篤事故率で高知県は断トツの
数字でワースト2位となってい
るところですが、四万十市シル
バー人材センターにおいて令和
2年8月に剪定作業中の会員が
梯子から転落し死亡しています。

今回の四万十市シルバーの死
亡事故を受けて、高知県が重篤
事故率ワースト1位になる可能
性が大となってきました。高知
県シルバー人材センター連合会
も非常に危機感を持つており、
県下のシルバー人材センターを
対象に連合会主催安全就業研修
会を11月11日から県下12ヶ所
で順次開催することになりました。

「安全パトロールの実施」

10月7日に藪野ポンプ場の剪
定現場を高知県シルバー人材セ
ンター連合会の担当職員と高知
市シルバー人材センターの安全
就業対策委員会の合同でパト
ロールを行ない、会員の皆様の
安全就業について確認しました。

小八木会員を中心に作業が進
められており、休息もとりなが
らの作業で熱中症対策にも配慮
されていましたし、服装、靴、
保護具の着用もきちんと出来て
いました。今回、保護メガネの
着用が十分でない状況と、刈払
機がフェンスに立てかけられて
いる事例がありました。作業
者以外立ち入らない区域であり
安全面で問題はないと思われま
す。10月とはいえまだまだ暑い
中での作業は大変と思いますが、
効率よく作業されている姿に頭
が下がります。これからも事故
のないよう安全就業に心掛けて
くださるようお願いし現場を後
にしました。





■ブロック長に聞く



三里ブロック長
上杉 祐三さん

11月2日雨の中、シルバー事務局においていただき取材しました。上杉さんは大柄な体躯で貫禄があり、いかにも頼りになりそうな印象の方でした。

早速三里ブロックの現状をお聞きしました。「三里ブロックは会員数約40人程で、池・仁井田、十津、種崎と広範囲に分散しています。また、御婦人の高齢者が多いのも特徴ですが、最近若い方の登録が少しづつ増えているのは嬉しい傾向です」。

三里ブロックは、高知市シルバーの中でもエリアが広いブロックで、会員さんとの連絡や就業相談などどうされているのか、率直に聞いてみました。「就業案件のほとんどは市中にあり、三里ブロックの会員が就業するためには車が必要です。なかには自転車で高知駅まで行っている会員さんもいます。先に言ったように、女性の高齢者が多い

ためセンター就業率は高くありません。センターでの就業者は約半分ぐらいでしょうか。さらに、近場の職場に直接雇用されている方も多く、センターの就業チャンスがあってもマッチングしないことが多いですね」。どうも、地域性特有の問題と課題があるようです。

令和2年はブロック総会が出来ませんでしたので、会員さんに向けて今後の活動や抱負がございましたら、どうぞお伝えください。「皆さん、明けましておめでとうございます。去年はコロナ禍の影響で総会を開く事ができず、ブロック会員の皆さんにお会いすることができませんでした。とても残念に思っております。また、このコロナ禍のせいで就業先が休みになり、困っている会員さんも少なくないと感じ、心を痛めております。三里ブロックは会員さんが広く散らばっており、また高齢の会員さんが多いため、なかなかお会いする機会がないのですが、年が明ければ密を避けた新年会を計画して、三里ブロックの親交を深めたいと思います。その時は、皆さんこそぞって参加してくださいね。最後に、仕事はお

金だけでなく長生きするための生甲斐になります。令和3年も頑張りましょう！」早くコロナ禍が終息し、みんな笑顔で親睦をはかれるようになるの良いですね。

頼り甲斐のありそうなブロック長さんです。シルバーのことで分からないことや、相談などがありましたら遠慮なく上杉ブロック長にお尋ねください。ブロック長も待っているとのことです。

連絡先…上杉 祐三
090-318517748

(池田)

●整理収納セミナー

令和2年11月24日

ちより街テラス 第3会議室



高知県シルバー人材センター
連合会の高齢者活躍人材確保育成事業として西野ナミ先生の講演がありました。募集の告知は新聞やチラシで広く行い、シルバー会員だけでなく一般の参加者も多数いました。講師の西野ナミ先生は整理収納アドバイザー認定講師で「整理収納を

通して、お部屋も心も人生も豊かに」をモットーに活躍されている方です。

基本的な『整理の考え方』具体的な『整理のやり方』実践的な『収納の基本的な考え方』などを事例を交えながら詳しく、分かりやすい学習となっていました。

三密を避けるため、ゆったりとした空間を取った教室で、休憩をはさんで1時間40分の講演でした。講演内容が整理収納の実践的で具体的なものですから、シルバー会員の方は自分のスキルをアップし就業に活かすようにと思いい、一般の方々も将来シルバー会員になった時、すぐ就業できるようにと全員真剣に学んでいました。

こうした連合会の人材確保成事業のセミナーは年に数回あり、参加募集のチラシは各

シルバー人材センター事務局にありますが、興味あるセミナーにはお友達を誘って参加してみたいかがでしょうか。



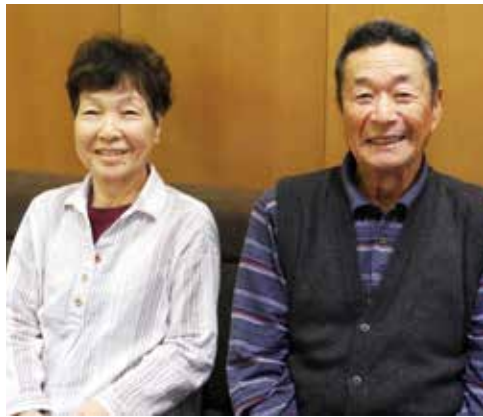
(池田)



いつも一緒に、
ありのままに

春野ブロック

大井 英夫さん(76歳)
佳代さん(75歳)



昨年(2021年)の県展工芸部門(陶芸)に揃って入選の快挙は、大井英夫さん・佳代さんご夫妻です。英夫さん出品の壺は大自然を思わせるように力強く、口の周りのアクセントカラーが印象的です。佳代さんの壺はやさしいラインですが、濃い色の地にベ

ージュ色の蔦が全体にあしらわれ、たきりつとした作品です。

前回もお2人で入選でしたね、と話を向けると「8回ほど(応募回数)のほぼ全て」2人で入選です。妻が1回褒状を貰いました」と事もなげに英夫さん。それはすごいことじゃありませんか、と驚く私たちに、異口同音に「今年は失敗作やった」。「思った色合いが出なかった」と英夫さんが首をかしげます。静かな謙虚さに、またびつくりです。

お2人がシルバー会員になったのは約2年前。仕事(いちご栽培・造園)も趣味もいつも2人なので、少し世界を広げようとシルバークラブ活動に参加することを思い立ちました。クラブに歓迎され順調なスタートでしたが、数ヶ月後に佳代さんが体調不良で入院、やがてある難病が判明します。英夫さんはいちご畑を縮小、クラブ活動も休んで看病に専念。約1ヶ月の入



院と半年余りの自宅療養を経て、佳代さんは医師も驚く奇跡的な回復を遂げます。英夫さんは畑を広げ、佳代さんはクラブ活動に復帰、出来れば簡単な就業も…と意欲的です。

お2人は高校の同級生です。学生時代は意識してなかったのですが、卒業後に文通が始まり交際に発展。英夫さんは千葉県で就職、後に脱サラして造園の修行をします。1級造園技能士の資格を取得して帰高、知人の園芸団地でいちご栽培を学び独立します。佳代さんはOL生活の後に英夫さんと結婚、以来55年間の二人三脚です。佳代さんはスリムで楚楚とした美人ですが、実は7人のお子さん(男3・女4)を育てた逞しいお母さんです。

円満のコツを伺いました。「ケンカもしますが、2人とも根に持たない性格で1日経ったらもと通りです」とのこと。佳代さんが奥の手を教えてくれました。「男と女は基本的に異なる」ことを決して忘れないように心がけているそうです。

大井家は長女が留学・国際結婚し、現在はドイツで活躍中です。その影響で、弟や妹たちも



留学や海外での生活を経験し、国境を越えた自由な気風にあふれています。子供さんに伴われて、お2人も何度も海外旅行を楽しみました。次はポルトガルの予定とか。

お話を伺っている間に、控えめなお2人が唯ひとつ胸を張って強調したことがあります。「子供たちが皆やさしいし、婿も嫁も本当にいい人たちなんです」。その子供たちが一致団結して「もう仕事はやめてのんびり楽しんでほしい」と両親に迫るのだそうです。英夫さんは造園を引退して、いちご栽培は今しばらく続けたいとのこと。絵画・書道・陶芸などに親しみながら「これからは2人で小旅行に行こうと思っています」と英夫さんがはにかみながら佳代さんを見つめました。16人のお孫さんの成長を見守って、ますます仲良くお幸せに!

(重松)



クラブ訪問

朗読クラブ



な朗読は、さすが豊富な人生経験が刻み込まれています。始めたばかりの方、ベテランの方、東京から高知に住まいを変えられた方など、メンバーの6人それぞれ、独特の個性が豊かな朗読を楽しませてもらえました。

川崎大治作『ゆうれい屋敷』を発表した方は「夜、練習をしていたら怖かった」と笑いながらインタビューに答えてくれました。森銑三作『昼日中』を発表した方は、長く東京に住まわれアクセントは実に見事でしたが、本人が言うには「おそろべし土佐弁!」との事。幼少のころ高知で育ち、その土佐弁が節々に出てくると笑っていました。

11月16日(月)朗読クラブの発表会におじゃましました。シルバー作業所2階会議室から、活舌の良い声が聞こえてきます。記者が到着した時には、すでに始まっており向田邦子作の『再会』が朗読されていました。小さな発表会ということでしたが、朗読者は6人もおり観客も数人います。会議室はちよつとした緊張感が漂い、朗読する声音が一時大きく聞こえます。時に低く、時に力強く、時に優しく読み進んでいきました。ひとり5〜6分ほどの短い時間でしたが、引き込まれるよう

代表の安岡さん、川村さんにインタビューすると「このコロナ禍がなければ、幼稚園や高齢者施設に朗読や読み聞かせのボランティアに行っているのにとても残念」と、本当に残念そうでした。発声は健康に良いです。これから練習を重ね、コロナ禍が終息したらすぐにボランティア活動ができるよう頑張ってください。(池田)



まめに

健康チエック

食生活のヒント

コロナに始まり猛暑、大雨：心安らぐ間もありませんでした。お疲れではありませんか。自身の体調をチェックしてみましよう。

●太りやすくなってきましたか

●眠りが浅くないですか

●お肌がくすんできてませんか

こんな変化を感じたら、生活習慣の見直しを。今回はシニア世代の美と健康を支え、すぐ実行できる食事改善のヒントです。

①1日3食、カロリーより

栄養重視で食べる

主食(炭水化物) 主菜(タンパク質) 副菜(ビタミン・ミネラル)をバランスよく摂ることよく噛んでゆっくり食べると血糖値の上昇が抑えられ、老化の進行を防ぎます。

②色々な種類のたんぱく質は

美肌と髪の土台

肉、魚、卵、大豆製品をまん

べんなく摂ることが美肌や体作りに効果的。豆腐や納豆など大豆製品は日に1回は摂取を。ビタミンB²が豊富な鮭、鯖、ツナ缶は肌や髪をつややかにします。

③サラダには色の濃い野菜を

ブロッコリーやかぼちゃなど緑黄色野菜を選びましょう。抗酸化成分や代謝を促すビタミンB⁶が豊富で、食物繊維もたっぷり摂れます。冷凍野菜も栄養価は高く活用を。カルシウムの吸収をよくするビタミンDを含むまいたけもおすすすめです。

④ビタミンCとカルシウムは

意識して摂取

ツヤ肌を支えるコラーゲンの生成に必要なビタミンC。新鮮な果物から摂るのがおすすめ。おやつやデザートはキウイ、バナナ、みかんを。骨の再生のためにカルシウムを含む牛乳、チーズなどを日に1〜2回摂りましょう。

(ORIS magazine 10月号参考)





Photo Gallery

作品募集中

明治のはりまや橋

日吉幾雄 73歳 (城東ブロック)



デンテツターミナルビルの北側に架かっている鉄製のはりまや橋。明治末期に架けられ変遷を経て、三翠園ホテルに保存されていました。はりまや橋公園の整備と共にホテルの厚意でもとの位置に戻ってきました。電車通りに架かっていた木製朱塗りの欄干は地下通路に展示され、西側の遊歩道には観光用の新しい橋が架かり、このエリアでは新旧のはりまや橋が同時に見られます。

会員ひろば



私の壮大な夢

長崎 美那子 (73歳) 初月ブロック

子育ても終わり60歳を過ぎた頃、私の人生でやり残した事は何なのかと考え始めました。車の免許取得と再び英語の勉強を始めることの2つが思い浮かびました。免許取得は年齢・技術面においてすぐ諦めました。シルバーの会員になり広報紙「いきがい高知」でやさしい英語クラブの存在を知り、迷わず電話をしてしまいました。緊張しながらの体験授業、み

んなが暖かく接して下さい、リーダーのわかりやすい授業に思わず引き込まれ、即入部を決めてしまいました。このクラブに加入しなければ接点を持つ事がなかったであろう同世代の間ができる幸せ、この年齢になつて新しい友達が作れる喜び。春には花見、暮れには忘年会の要望がメンバー皆より自然発生、今ではクラブ活動共々楽しみの行事になっています。みなさんも一緒に、お好みのシルバークラブ活動で楽しんでみませんか。最後に私の壮大な望みは、夜見る夢の中で英語で楽しく会話している自分の姿を見ることです。叶うかな。

令和3年配分金支払日・入会説明会予定日 令和3年1月～6月の予定

◎配分金支払日

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

◎入会説明会予定日 原則、第3月曜日 午前10時～11時30分

- 1月18日 (月)
- 2月15日 (月)
- 3月15日 (月)
- 4月19日 (月)
- 5月17日 (月)
- 6月21日 (月)



お知らせ

「いきがい高知」は年に4回(1月、4月、7月、10月)発行され、すべての会員さんに配られています。



編集室

■数日前、私の備忘録のページを練ってみた。二月二十九日に初めて「コロナ」という単語が表れている。高知で初感染者が報道された日だ。この時はまだ、今の様なパンデミックが起こるとは想像だにしていなかった。2020年は世界の歴史に刻みを付けた。これを境に様々なことが変化するだろう。そして、我々シルバーの「知恵」と「力」が必要とされる。備えておこう。

(池)

■余りにも多くの事が次々に起きて、気がつくとも師走。鏡川沿いに立つ銀杏の巨木が水面に豊かな金色を映し、庭のみじも光を浴びて室内まで明るくなります。例年と変わらない自然の営みに癒される年の瀬、皆様お揃いで良いお年を!

(重)

■あけましておめでとうございます。昨今は混沌の世の中でただに先の見通しがつきません。これからはモウ突進で全ての事を前向きに進めたいと思っています。掲載の「おしどり会員」取材は私自身を奮い立たせてくれました。「よし、まだ間に合う、頑張ろう」と。会員の皆さまも日々感謝で福いっぱいこの丑年となりますように。

(橋)