



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.81

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・4



も
く
じ

シルバー人材センターの就業システム ———— 2 3

各ブロック総会の状況 ———— 3

会員紹介 ———— 4

スマホがあれば、毎日がもっと楽しく ———— 5

ちょっといい話 ———— 6

シルバークラブからのお知らせ ———— 6

事務局配置図 ———— 6

豆に健康チェック ———— 7

会員ひろば・フォトギャラリー ———— 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>



シルバー人材センターの就業システム

「事務局で派遣を希望しても、即戦力でないといけませんか?」「派遣の仕事について直接聞いたことがない。長らく請負の就業をしている人は知らないのでは?」「事務局は派遣事業をオープンにしていますか?」こんな声が会員さんの間で聞かれます。就業の形態は、従来の「請負・委任」と法律改正によって始まった「労働者派遣事業」(当センターでは、現在全体の約7%)の2種類があります。それぞれの仕組みを整理し、理解しておきましょう。

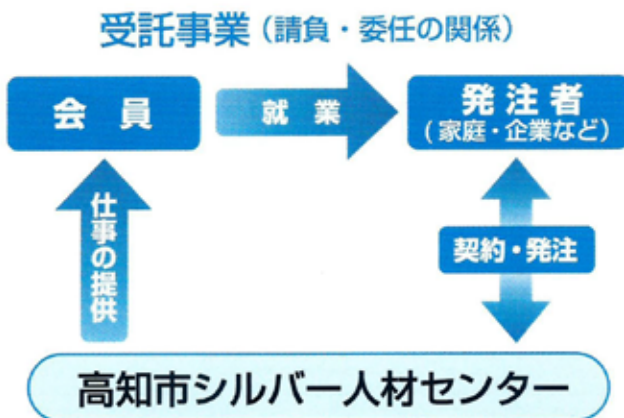
■(その1 請負・委任)

シルバー人材センターが受託する事業の多くが請負・委任です。仕事の受注はセンターが行います。センターや発注者とも雇用関係がなく、各自の裁量で責任を持って仕事を完成します。

この請負や委任での仕事は、労働関係法規(労働基準法・労災保険等)や社会保険の適用はありませんが、万が一事故が発生した場合は、シルバー保険で対応します。

会員は就業の対価として、「配分金」をシルバー人材センターから受け取ります。

★現在の就業形態の大半が請負・委任です。適用されるシルバー保険で注意すべき点があります。
①団体傷害保険と②損害賠償責任保険の2本立てですが、②について最高1,000万円を限度に保障され、そのうち1万円の免責があり、会員さんの自己負担になります。



〈参考〉シルバー保険の仕組み

[団体障害保険]は、講習会などの往復途上や、就業中あるいは通常通路における就業途上の怪我が対象となります。この保険は治療費を払うものではありませんので、治療費は会員の負担となります。(各自の健康保険証を使っていただく事になります)就業中、または就業途上等で怪我をした場合は応急処置後必要な治療を受けて下さい。その上で出来るだけ早くセンターに連絡してください。

[損害賠償責任保険]は、センターが請負った仕事を会員が遂行中に他人を傷つけたり、物を壊したりなど第三者に損害を与えた場合に賠償する保険です。他人に怪我をさせたときは、直ぐに救急車を呼ぶなどの必要な措置を行い被害者の救護を優先させてください。その後、速やかにセンターに連絡してください。センターと保険会社で対応をします。但し、免責として1万円は会員の自己負担となります。

	給付額	備考
通院	1日につき 2,000円	90日を限度
入院	1日につき 3,000円	180日を限度
死亡	9,000,000円	

交通事故の場合には、ささいな事故でも必ず警察の現場検証を受けてください。後でトラブルの原因となることがあります。

(入会説明会パンフレットより)



■(その2 労働者派遣事業)

労働者派遣事業は、派遣元事業主が雇用する労働者を派遣先の指揮命令のもとで、その派遣先の労働に従事する事になります。

具体的には、シルバー会員が高知県シルバー人材センター連合会と雇用関係を結び、派遣労働者として発注者の指揮命令により、先方の従業員の方々と混在で就業する事になります。

高知市シルバー人材センターは、高知県シルバー人材センター連合会の高知市事務所として、会員と派遣先企業との窓口となります。

就業の条件は、雇用関係に基づく仕事のため、労働関係の法律が適用されるのはもちろんですが、一人当たりの仕事量は週 20 時間(月 80 時間)までの制限を受けることになります。また、労働の対価は「配分金」でなく、「賃金」として高知県シルバー人材センター連合会から支払われます。労災保険が適用されますが、仕事量が所定の労働時間に満たないため、社会保険や雇用保険は適用されません。

シルバー派遣事業(雇用・指揮命令の関係)



- ★派遣事業の例 スーパーの品出し、洗車など
 - ★一定期間以上の就労には有給休暇の付与もあります。雇用形態や適用される保険、特に派遣事業についての詳細は、遠慮なく事務局にお問い合わせください。
- (係: 田村次長)

- ・旭ブロック
ブロック長 岡崎忠顕
- ・城東ブロック
ブロック長 岡崎
- ・城西ブロック
ブロック長 正弘
- ・江ノ口ブロック
ブロック長 岡村正
- ・潮江ブロック
ブロック長 引野秀一
- ・朝倉ブロック
ブロック長 北村聡幸
- ・鴨田ブロック
ブロック長 武田昭男
- ・長浜ブロック
ブロック長 山下禎男
- ・三里ブロック
ブロック長 高島隆
- ・高須五台山ブロック
ブロック長 上杉祐三
- ・一宮ブロック
ブロック長 長崎正字
- ・秦ブロック
ブロック長 杉本博
- ・初月ブロック
ブロック長 森木道夫
- ・大津介良ブロック
ブロック長 田村義明
- ・鏡土佐山ブロック
ブロック長 松木政枝
- ・春野ブロック
ブロック長 大崎達美

令和2年度
ブロック総会は中止になりました。



4月中旬のような陽気の2月の日曜日。日曜市は観光客と買い物客に溢れ、三蜜回避などとても無理な状態でした。周辺の駐車場はどこも満車で、駐車待ちの車が路上に長い列をつくり、係員が「こ

中野 四郎 (83歳)
江ノロブロック

やりゆうぞね

会員紹介

れほど車が列をつくるのは久しぶりだな」と言いながら車を案内しています。やはり活気溢れる街の様子は嬉しいものです。

約束の時間少し前に現場に行くと、遠くに観光客と車を整理する中野四郎さんの姿がありました。県外のドライバーが周辺の駐車場を聞いている様子です。中野さんは笑顔を絶やさず丁寧に説明しています。金曜日でも就業している中野さんの対応は慣れたものですが、取材は昼休みの時間を割いても、近い、近くの公園で昼食をとりながらになりました。

中野さんは市の整理の他、ワンコインサービスも積極的に取り組み地域の高齢者の方たちに大変喜ばれています。就業件数も多く、その秘訣は何なのか質問しました。「秘訣と言う程のものではないですが、フットワークを軽くして誘いがあれば断らないで思い切って請けてみればいいです。そうすればシルバー事務局でも向いている業務内容の傾向が分かり、就業案内がしやすくなるようです。一度就業すると、案外、次々と請負いの依頼が続いたりします」。

シルバー事務局のホームページを閲覧してみると沢山の就業募集が掲載されています。未就業の会員さんにもマッチした業務内容がありそうです。

友も大事だと思います。一緒に就業している仲間からピンチヒッターで請負ってくれないかとかの相談もあります。我々の年齢になると、いつ病気になる入院するかわからないし、そんな時、気心が知れた仲間だと安心ですから。とにかく思い切って就業してみると、会員仲間と知り合い、巡り合わせという幸運が生まれるのだと思います。

膝の上に広げた手弁当が美味しそうで、同行した女性記者が「奥さんの手作りですか」と聞きました。

「あはは…。弁当は自分で作っています。とくに金曜日は3時起きなんです」。

こともなげに言いますが、中野さんの頑張りを感じられました。その他、町内会の不燃物（資源ごみ）当番やワンコインサービス等次々と依頼され、現在の多忙な日々を過ごしています。

「ワンコインサービスの配分金は大したことはありませんが、それ以上に頼りにされている感があり、小さな社会貢献だと思えばささず続けています。幸い依頼している人達が地域にまともっているもので、それ程大変という訳ではありません」。

中野さんのお人柄だと、依頼されている方々も安心だと思います。それにしても、このような中野さ

んを支える家族の方は大変だと思います。聞いてみました。

「妻は、もう諦めていますね。体の事を心配して怒られてばかりですが、いう事を聞かないものだから…。就業のない日は畑に行くし、とにかく動いてないと落ち着かない性分なんですわ。元氣いっぱいの中野さんですが、数年前には入院する程の病気を立て続けにしたとの事。

無理せず、いつまでも頑張ってください。

取材の締めくくりに、中野さんの妹と同級生で60年連れ添った奥さんに、一言どうぞと水を向けると「そんなことを聞く取材だけ？」と言いつつながら照れています。「いつも無理を言うけどこらえてくれて有難う」と顔を少し赤らめている素朴な面持ちの現役シルバー83歳でした。

(池田)





スマホがあれば 毎日がもっと 楽しく

山本 学 (83歳)
旭ブロック

12月21日、ドコモスマホ教室に参加しました。講師は会員の佐々木文夫さんです。

佐々木さんは、「ドコモの講師依頼を受けて11月から研修を重ねてスマホ教室のスケジュールをこなしています。この日は、「はじめてのスマートフォン」の学習で参加者は3名でした。「まず、スマホってなんのことかわかりますか?」の問いかけから始まり「…わかりません(小声)」こんなやりとりから、教室は和やかにスタート。まずは、スマホ教室テキストに従って手順よく説明が始まりました。電源の操作。

「入れたままでOKでしょうか?」「パソコンなみの機能を備えているので定期的に再起動をしましょう」文字入力。使い慣れた携帯電話と同じテンキー入力の方法など。「自分で操作してみてください」と話し。そこから「慣れると速い入力が可能です」などと指導を進める。時折、普段疑問に思っ

ていることを聞きながら、佐々木さんの体験を交えた1講座60分は、あつという間に過ぎました。

講座の後、佐々木さんに伺いました。シニア世代がスマホを楽しむコツは? 「とにかく日常的に触れること。マップでお店を調べたり、カメラで好きなものを撮ったり。SNSで写真を送ることも出来るし、スマホを使えるようになる」と生活がより楽しくなるはず。この教室がそうだったきっかけになれば嬉しいです。

電話やカメラ、LINEやネット検索のほか、動画の楽しみ方やキャッシュレス決済まで、幅広いニーズに応えられるカリキュラムの講座が用意されています。

今回、教室に参加して感じたことは、スマホは、コミュニケーションづくりや社会的孤立感を防ぐ手段です。そして、シニアが同じ目線でシニアを教える活躍の場。「アクティブ(活動的)シニア」そんな実感を覚えました。



79号フォトギャラリーに掲載の山本祐規子会員「私のmasterpiece」が、全国誌の月刊「シルバー人材センター」1月号に転載されました。趣味のビーズ細工で作った色取り豊かな秋の草花の作品です。

山本さんの感想は「感激しています。これはひとえに、機会を与えて下さった方々のおかげです」と慎み深いものでした。

ビーズフラーワとの出会いは、ニューヨークでその技術を習得して帰国した従妹(東京在住)のグループに入れてもらったことでした。ビーズフラーワ講師の資格を取り、しばらく教えていました。が、家庭の都合で中断。十数年振りに高知に戻り、持ち帰った材料を使い再び作り始めたとのことでした。

山本さんのおかげで「いきがい高知」が全国で読まれていることを知り、編集員も気持ちを引き締めました。こんなチャンスもあるので「会員ひろば」「フォトギャラリー」への皆さんの投稿をお待ちしています。

(編集部)

協力をお願い

古切手・ペットボトルのキャップを事務局までお持ちください。最終的に社会福祉協議会に納められ、社会に役立っています。古切手は周囲1cm程度残しておいてください。





シルバークラブからのお知らせ ※会場:シルバー作業所 2階 会議室 [見学は、ご自由です]

クラブ名	クラブ活動の内容	代表者名・連絡先
ゆるーりフラダンス (旧:体操フラダンス)	童謡等の歌を口ずさみながらその内容を手の動きで表現するフラックスと、1年に1曲のペースでくり返し踊るフラダンスでゆるーりと楽しいひとときをご一緒に。 ●第1月曜日 10時～12時	川村 寿美 090-2899-9148
詩 吟	詩吟クラブは楽しくやっています。時にはカラオケも。生きがいの第一歩へ。 ●第3火曜日 10時～12時	小笠原 泰英 090-5149-0276
オカリナ	こんにちは。シルバーオカリナクラブです。新型コロナの影響でしばらく休んでいましたが、3月より再開しています。興味のある方は気軽にお立ち寄り下さい。 ●第3水曜日 10時～12時 また、オカリナの製作もできます。作ってみたい方は右記までお電話下さい。	片岡 保明 070-9000-1723 オカリナ製作希望者は 080-3920-7447 (安岡)
実用書道	集中して文字を書く時、心が落ちつき脳が活性化します。挨拶や宛名等筆字の便りは温もりが伝わります。白木郁子先生が、1人1人優しく丁寧に指導下さいます。 ●第2月曜日 10時～12時	川村 寿美 090-2899-9148
やさしい英語	英語の効能:英語を喋る時に口角筋を使うので、口角が上がリ笑顔がステキになる。又大脳を刺激するのでボケ防止になる。最近増えた横文字例えばソーシャルディスタンス等社会英語に強くなる。お気軽に英語を楽しみましょう。 ●第2、第4火曜日 13時半～15時	西村 正 090-8281-1171
朗 読	発声練習から始め、小説や随筆などを練習。間や速さなど考えながらアクセントも学びます。たかが朗読されど朗読、個性が出て楽しいものです。昨年11月、ミニ発表会をしました。時々やりたいと思っています。 ●第3月曜日 10時～12時	安岡 信江 090-4785-6333
歌謡舞踊	日本舞踊の基本的な動作をしっかりと身に付けながら、1曲を半年以上かけて仕上げます。足腰の筋肉を鍛える運動にもなります。ダンスの中に眠っている着物や浴衣を活用してあげませんか? ●第2火曜日 10時～12時	安岡 信江 090-4785-6333
絵手紙	当分の間休会ですが、お問い合わせの方はお電話ください。	杉本 博 090-4781-1620
囲碁・将棋	勝ち負けを競い一手一手考えて打つため脳トレには最高です。興味のある方の参加をお待ちしております。 ●第1、第3月曜日 13時～17時	田村 義明 090-8694-9014

事務局配置図

課長 野村 美佐	次長 田村 和彦	局長 藤原 好幸
宮本 美樹 (業務)	宗我部臣哉 (業務)	西村 真理 (経理庶務)
公文 浩代 (業務)	三谷 英輔 (業務)	岡林りつ子 (業務)
		津野 典子 (業務) ワンコイン
カウンター		

**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。

ご
覧
く
だ
さ
い
8
ペ
ー
ジ
を
説
明
会
日
程
は

入会説明会

毎月第3月曜日
祝日の場合、翌日
午前10時から
11時30分



まめに健康チェック

胃食道逆流症と誤嚥性肺炎

- 胃食道逆流症の症状と誤嚥性肺炎の関係が深く関わっている事が解りました。合併症で“最大の敵”「誤嚥性肺炎」の恐怖です。胸やけ、ゲップ、胃もたれ…どうせ食べ過ぎだろうと思ってしまいが、油断してはいけません。すでに“国民病”ともいえる状況です。気管に異物が入ると、通常はむせて排出しようとするのですが、高齢になると防御機能が鈍くなりむせなくなるのです。又、下部食道括約筋の機能が弱くなっていることも一因です。

誤嚥はこんなことが原因で起こります。

- ①細菌を含んだ唾液などの分泌物を誤嚥します。
- ②胃食道逆流による内容物を夜間睡眠中に誤嚥します。

誤嚥性肺炎を予防するためには

- ①話をするときには飲み込まず、飲み込む時には話しをしない事です。飲み込む瞬間には、返事を要する問いかけをしないようにしましょう。
- ②椅子に座って食事をする際は、正しい前かがみの姿勢を取りましょう。テーブルは高すぎないもので椅子には深く腰かけます。前かがみになれるよう、クッションを背中との間に置いて試してみてくださいはでしょうか。
- ③舌をきたえて喉頭蓋の素早い運動トレーニングをします。世間話、井戸端会議は知的活動性の向上と飲み違えの予防になります。早口言葉、発声練習、歌を歌うこともよいことです。息の長い歌で「荒城の月」「蛍の光」は呼吸訓練になります。「むすんでひらいて」「春の小川」「蝶々」は喉頭蓋の訓練になります。
- ④低下してくる嚥下力も簡単な体操を行う事で飲み込みやむせ返りが少なくなります。毎食前に行う事で食事をより楽しめます。【舌を動かす体操】【首を動かす体操】その後、唾液を「ゴクン」と飲み込みます。
- ⑤口の中を綺麗に保ち細菌を増やさないことです。朝、昼、晩の歯磨きと口をよく動かし飲みこむ力を維持する事です。口腔内の乾燥や脱水状態を防ぐため、1日コップで5～6杯程度の水分補給も心がけましょう。



胃食道逆流症の心当たりのある人は ◎セルフチェックしてみましょう。

- 過食傾向がある 早食い 食べてすぐ寝る 高脂肪食が好き
 アルコールをよく飲む タバコを吸う 太りすぎ
 前かがみ姿勢になりがち

※ 1つでもチェックのある人は注意が必要です。

◎自分で改善していくためにもア～エの項目を試してみましょう。

逆流の原因は食道と胃の境目の筋肉の緩み、胃酸の出過ぎ、腹圧の上昇も一因です。高齢化や食事の欧米化で、肉を多く摂取するようになりました。肉は魚に比べ消化に胃酸を多く必要とするため、分泌量増加の要因になりやすいです。一方、胃酸の量が多くなくても、腹圧が上昇することで逆流が起こることもあります。

ア. 肥満は最大のリスクです

暴飲暴食、早食い、食後すぐに寝るのは、3大悪なのでやめましょう

イ. 胸やけしやすい食品を避けます

脂肪の多い食物、甘いもの、刺激のあるもの、酒類は胃酸分泌を高めて下部括約筋をゆるくします。

ウ. 寝るときは上体を高くします

食後1～2時間は横にならない、寝る前の夕食量は少なめにし、クッションやマットで上体を高くして寝ると効果的です。

エ. お腹を圧迫しない事です

腹圧が上がると胃から食道に逆流しやすい状態になります。

重たい物を持たない、排便時いきまない、前かがみ姿勢を改善し、コルセットなどでお腹をしめつけない事です。

◎症状がでたらどのように対処しますか。

すぐに命に関わるような病気ではありませんが、まれに食道がんの原因となることもあるため注意が必要です。放置すると出血するなど重症化することもあるので大事なのが早めの受診です。

◎多くは訴える症状で診断されます。

そのため他の病気でないかの確認のためにも、内視鏡（胃カメラ）検査を行うことが推奨されています。症状が改善しても再発しやすい病気です。予防や治療で薬以上に大切なのは食事を含めた生活習慣の見直しです。高齢になると痛みを我慢する傾向がありますが、普段と違うと思われる事があれば迷わず確かめるようにしましょう。



Photo Gallery

牧野植物園の「皿鉢のお花」 三重野 洋子 (三里ブロック)



眺望抜群の「こんこん山広場」で写してきました。

お皿の上に料理に見立てた花を寄せ植えた高知ならではの「花皿鉢！」

園内で最も高い場所の展望デッキは眺望抜群で解放感いっぱいです。

【おわびと訂正】
80号Photo Galleryのお名前がまちがっていました。
(誤)日吉 幾雄さん→(正)郁雄さん

お知らせ

大募集!
エッセイ・俳句・川柳・短歌等
事務局カウンターの募集箱にお入れください。会員ひろばに掲載予定です。

「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。

会員ひろば



私のアメゴ釣り

立仙 貴俊 (71歳)
一宮ブロック

私がアメゴに接したのは東京オリンピックが開催された年でしたので今からウン十年前の事でした。四万十川上流域の清流を優雅に泳ぎ回る魚体を見て一目惚れでした。このアメゴを食べてみると「美味しい！」の一言。以後、今日までアメゴの餌釣りを楽しんでいます。私の事前準備は仁淀川水系であれば六月一日、吉野川水系なら七月一日から開始です。この日は鮎漁の解禁日で各河川の支流に立ち

入っていくと、既に放流されているアメゴの稚魚(5〜6cm大)が見え、その数等を覚えておくのです。翌年三月のアメゴ解禁日にこの情報を活用するわけです。餌や水量の状態がよければ26cm大、平均で17cm大に成長しています。解禁当初は「ブドウ虫」藤の花が咲きだすと「川虫」を餌にして釣行を楽しんでいます。鮎漁の際に『河川の水量や流れの強弱、瀬や淵の状況』『滑りやすい石や浮石の位置』等を覚えておき注意します。そして、釣行二、三日前からの天候を確認し無理なく安全に釣行し、釣果もそこそこに望める事となります。

令和3年配分金支払日・入会説明会予定日 令和3年4月〜9月の予定

- ◎配分金支払日
- 4月15日 (木)
- 5月17日 (月)
- 6月15日 (火)
- 7月15日 (木)
- 8月16日 (月)
- 9月15日 (水)

- ◎入会説明会予定日 原則、第3月曜日 午前10時〜11時30分
- 4月19日 (月)
- 5月17日 (月)
- 6月21日 (月)
- 7月19日 (月)
- 8月16日 (月)
- 9月21日 (火)



編集室

■橋田編集員お疲れさまでした。当初は慣れない現場で戸惑いもあったと思いますが、あなたのスキルで随分助かりました。春は出会いと別れの季節と言われますが、歳を重ねると別れの方が多くなり、やるせない気持ちになります。いきがい高知が届いたら変な編集長を思い出してやってください。有難うございました。(池)

■やさしい春の風を感じながら、コロナが終息し、会員さんたちが生き生きと活動できる日々を祈るばかりです。橋田編集員のぎゅっと詰まったフル回転の1年。頼もしいチームメイトでした。感謝♡ (重)

■コロナ禍での編集作業は様々な制約がありました。解らない事ばかりで何とか頑張れたのも、優れた編集員仲間にも恵まれたおかげです。技術面や文章構成面を鼓舞激励して頂きながら、今日まで支えて下さいました。短期間でしたが取材を通しての貴重な出会いは脳裏に刻まれて忘れられません。感謝しています。ご協力下さった会員の皆様、ありがとうございます。(橋)