



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.87

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

2022・10



高知市民の命を守る「鏡ダム」

昭和45年に竣工した鏡ダムは、洪水調節や各種用水の供給、発電の3つの目的をもった多目的ダムです。

も
く
じ

| | | | |
|-------------------|-----|-----------|---|
| 事務局よりお知らせ | 2-3 | 会員紹介 | 6 |
| ブロック役員合同会議 | 3 | よさこい祭りと私 | 7 |
| 後期高齢者医療制度に関するお知らせ | 4 | まめに健康チェック | 7 |
| ブロック長に聞く | 5 | 会員ひろば | 8 |

シルバー人材 高知

🔍 検索

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



\\ 第1回 事務局よりお知らせ \\

インボイス制度について

— 配分金には消費税が含まれています —

派遣就業を除く請負就業の対価として、会員の皆様にお支払いしています配分金は、内税として消費税が入っています。つまり、シルバー人材センターからは、消費税も含めて支払っていることとなります。

この配分金に消費税が含まれていることについては、センターがインボイス制度の問題点を把握し始めた令和元年頃から、地域のブロック総会や入会説明会などの機会を捉え説明を始めています。それ以前はほとんど説明していなかったと思いますが、インボイス制度がスタートするまでは特に問題になることもなくそのままになっていました。この点の説明不足をお詫びしなくてはならないと思います。

それが今になってインボイス制度実施に伴い、配分金には消費税が含まれているとの説明に驚かれる会員もいることと思います。内税として含まれる消費税は、配分金1,000円を受け取ったとすると、91円の消費税が含まれています。シルバー会員は、配分金の総額が、年間1,000万円以下の事業主（免税事業者）ですので、この消費税の納税義務は免除されており結果として益税となっていました。

ところが令和5年10月1日からインボイス制度が導入されようとしています。この制度が始まると会員自身が課税事業者（適格請求書発行事業者）として消費税分を納付するか、センターが配分金に含まれる消費税相当額を納付するかどちらかを選択しなくてはなりません。ただし、会員は令和5年10月以降も免税事業者であるため、あえて課税事業者となり消費税を支払うのは無理があります。

そうすると、センターが配分金に含まれる消費税相当額を支払わなくてはなりません。経過措置による減免があるため、新たに増額となる消費税の納付予定額は、令和5年度約300万円、令和6年度から約600万円、令和9年度から約1,500万円、令和12年度からは約2,900万円となります。

では、新たに発生する消費税分をセンターが負担することになるとその財源はなく、運営に多大な影響が出てきます。そこで、この財源確保の方法として考えられるのは、

- ① 料金（事務費）を値上げすることで発注者に負担していただく。
- ② 会員に支払う配分金を引き下げる。
- ③ 発注者に対する料金（事務費）の値上げと会員に対する配分金の引き下げを組み合わせる。

この3つの選択肢が考えられます。

当センターの対応方針につきましては、令和5年1月号の「いきがい高知」第2回事務局よりお知らせで、ご説明させていただく予定です。これからの予定としましてコロナの状況を見ながら可能な範囲でブロック総会等にも出席させていただき、ご説明の機会をいただきたいと思っていますのでよろしくお願いいたします。

なお、令和5年5月予定の定時総会までには、会員の皆様全員にインボイス制度対応のお知らせを送付させていただく予定です。

事務局長 藤原 好幸



交通安全研修 開催のお知らせ



年齢とともに注意力が低下してきたと実感している今日この頃。センターへバイク通勤してはいますが、路地で一旦停止し、右見て、左見て、よし出発念のためもう一度右を見ると、すぐそこに車がきていて、ヒヤッとすること最近増えてきました。また後方確認したくて体をひねっても思うように体が動きません。会員の皆さんはこんな経験したことありませんか。

シルバー人材センターの会員になつていただいても、交通事故を起こしては「後悔先に立たず」となります。センターが把握していません平成30年度からの交通事故件数は平成30年度バイク事故2件、令和元年度自転車事故3件、令和2年度バイク事故2件、自転車事故1件、令和3年度自転車事故4件となっております。その他に自動車事故も年間2・3件は起きています。

交通事故は、被害者になつても、加害者になつても大変です。最近の交通安全研修は、平成29年度3月に59名の参加、平成30年10月に42名の参加で開催しています。いずれも好評で、気付かされるが多く良かったとの感想をいただいています。

今回も高知警察署の高齢者アドバイザーの山中浩子先生に講師をお願いしています。

下記の通り開催しますので、ぜひ皆様お誘いあわせの上ご参加くださいますようお願いいたします。

◆ 会員親睦研修旅行の中止について ◆

今年こそはと大いに期待していた日帰り親睦旅行ですが、8月のコロナ感染者状況を考えれば中止の判断をするしかありません。令和2年度から3年連続の中止であり、残念でたまりません。

令和5年度の秋には開催できるよう一日も早くコロナ感染症が下火になることを祈念しております。

会員の皆様もコロナ対策にはお疲れのことと推察いたしますが、健康に気をつけて日々過ごされますようお願いいたします。

事務局長 藤原好幸

記

- 日時 令和4年11月15日(火)
午後2時から3時30分
- 場所 ちより街テラス
3階会議室(駐車場有)
- 内容 高齢者の事故の特徴、
道路交通法の改正ポイント、
ゲーム・脳トレなど
- 定員 40名(先着順)
- 申込み 令和4年11月10日(木)
までに事務局まで電話で
お申し込みをお願いします。

令和4年度 ブロック役員 合同会議



7月28日(木)
ちよテラホールにて活発な意見交換が行われました。

7月28日(木)午後2時より、ちよ街テラス3Fちよテラホールにて開かれました。

田村次長の司会進行で藤原事務局長の挨拶に始まり、資料に基づきインボイス制度について報告がありました。

説明によると、令和5年10月から徐々に経過措置に入り、令和11年10月から完全実施になります。

当シルバー人材センターではインボ

イス対策委員会(理事2名・会員2名)を発足させ消費税の負担の仕方、この制度に伴う諸問題、将来的に起り得るリスク管理等について検討しています。

検討内容は理事会に報告され、承認を得た後「いきがい高知」への掲載、地域ブロックへ出向いての説明会が予定されています。会員として関心を持つてその過程を注視していきましょう。

次に、ブロック組織活動費、役員用弁償、子ども見守り隊への実費弁償等について報告がありました。

最後に質疑応答に移りました。会員からの質問と要望として、

① 40周年記念誌を一般会員が無償で読める工夫

② インボイス制度について

などがあり事務局の回答がありました。続けてブロック長から地域組織活動費、災害活動参加、個人情報扱いの就業の紹介の仕方、特別会員などについて質問がありました。

活発な意見交換の後、午後3時半に閉会しました。(編集部)





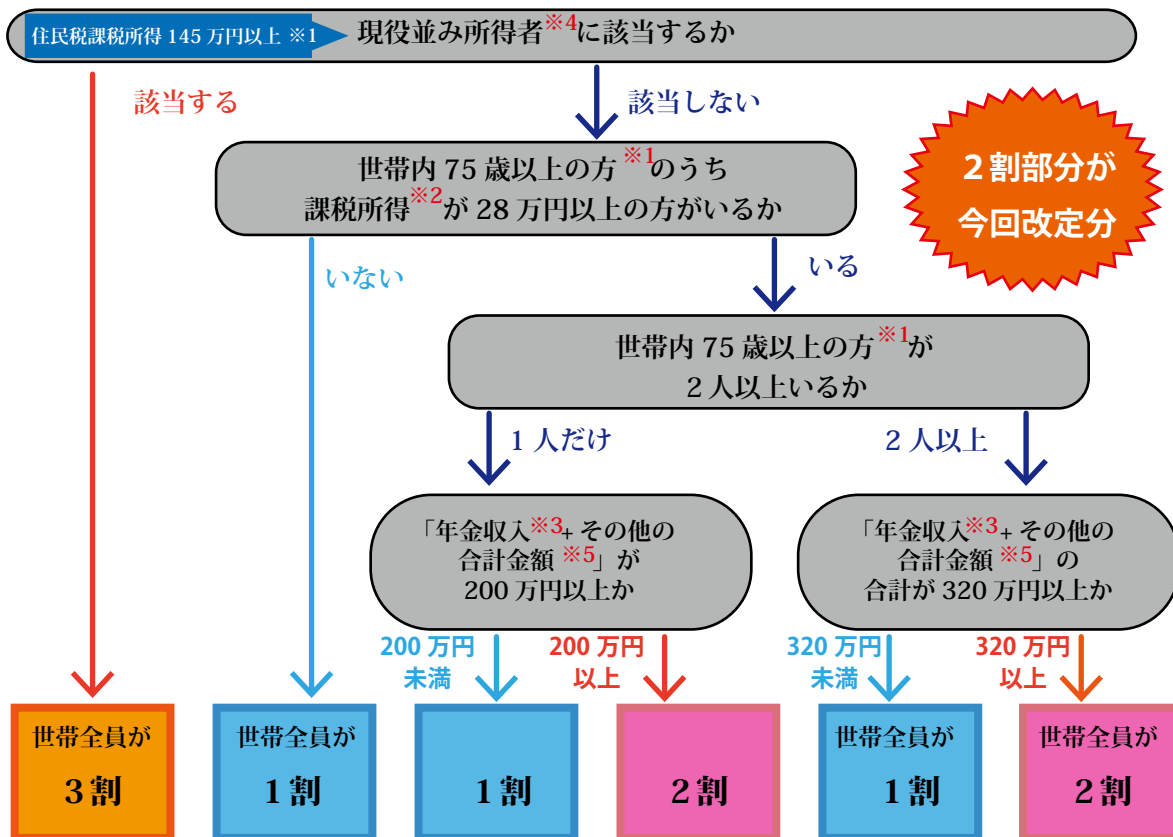
後期高齢者医療制度に関するお知らせ

後期高齢者医療保険 自己負担割合
2022年10月1日施行

窓口負担割合 2割の対象となるかどうかは、主に以下の流れで判定します

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方※1の課税所得※2や年金収入※3をもとに、世帯単位で判定します。

(2021年中の所得税をもとに判定を行い、9月中に被保健者証を送ります)



2割部分が
今回改定分

- ※1 後期高齢者衣料の被保険者とは75歳以上の方（65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合会から認定を受けた方を含む）
- ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の額（前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除、所得控除〔基礎控除や社会保険料控除等〕を差し引いた後の金額）です。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方（市民税・県民税の通知書をご覧ください）
- ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額の事です。

窓口負担割合が2割となる方には、負担を抑える配慮措置があります

- 2022年10月1日の施行後3年間（2025年9月30日まで）は、2割負担になる方について、1ヵ月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます。（入院の医療費は対象外）
 - 同一の医療期間での受診については、上限額以上窓口で支払わなくてよい取り扱い。
 - そうでない場合では、1ヵ月の負担額を3,000円までに抑えるための差額を払い戻し。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額医療費として事前に登録されている高額医療費の口座へ後日払い戻します。



ブロック長にきく



一宮ブロック長
杉本 博さん(81歳)

今回は一宮ブロックで長年ブロック長を務め、活発な活動を継続されている杉本博さんに取材させて頂きました。

編 一宮ブロックは3班ですね。現況をお伺いします。

杉 班は一宮小学校、一宮東小学校・布師田小学校、泉野小学校・久重小学校の3校区で分けています。

平成20年に会員数130名がピークで、それ以後徐々に減少し現在81名です。男女比は半々ぐらいです。

編 ブロックのエリアは相当広いですね。それでは会員さんの就業はいかがですか？

杉 就業率は、シルバーの平均値ですね。一宮ブロックは企業が少なく就業場所が限られます。その代わり庭の大きい戸建ての

家が多く剪定の受注や家事援助が多いです。また墓掃除の依頼が多いのも特徴です。私は夫婦で45カ所の墓掃除をしています。

編 なるほど、就業機会は多そうですね。

杉 決して少なくはないですよ。一宮ブロックは各班長との連携がいいので、まず班長に相談してみてください。そうすれば、各班長と情報共有でき必ず私のもとに上がってきます。就業に関しては思い切ってチャレンジして欲しいです。不安な場合は私や班長がフォローしますので。

編 班長の1人に聞いた話では、ブロック長は大変な量の就業などのデータをお持ちとか？

杉 過去の総会の内容、一宮ブロックの活動、自分の仕事の内容などを書き留めたノートは相当な数になりましたね(笑) 例えば墓掃除などは「何家のお墓」として全て写真にして残しています。このデータがあれば他の会員さんが掃除に行っても、作業の内容や仕上がりの状態が分かり不安なく就業できると思います。ブロックの活動内容も書き留めていますので、ブロック

長や班長の後任者もまごつくことではないと思います。ブロックの円滑な活動には、過去のデータが大変役立ちます。

編 なるほど…。このような細かい作業が大切なのですね。皆が現場のデータを共有できるように広まって欲しいです。子ども見守り隊の活動も活発ですね。

杉 私が参加したのは、平成15年から一宮小の「ひらかれた学校推進委員会」でした。平成19年から、一宮小、一宮東小、泉野小(現在休み中)で月2回で始めました。最初の頃は地域の老人会や町内会等とトラブルもありました。また、家庭訪問や代休の日は子どもが全然通らないなんて失敗もありました。そのため、学校とのコミュニケーションを確立していききましたね。

編 具体的にはどんな方法でした？

杉 4月に全校集会がありますので、その場で生徒と保護者に校長から紹介してもらっています。また、新年度になれば班長と共に学校の年間見守りスケジュールを決めます。さらに、現在は見守った子ども数をカウントして学校に報告

しています。その甲斐あって、全校集会の時などに感謝状を貰っています。

編 奥様もシルバーに入会していますよね。

杉 就業依頼があった時、会員さんの手配が出来なくて家内に入会してもらい手伝ってもらったのがきっかけです。平成16年の事で、それ以来一緒に就業しています。「つたない私に付き合ってくれてありがとう」と感謝です。

編 最後に会員さんにアドバイスをお願いします。

杉 無理せず自分の体と相談しながら行動してください。私は今まで時間に関係なく区切りまで頑張っていました。大病を経て今ではきっちり時間で止める事になっています。残っていても明日に残すことも大事です。(池田)





会員紹介

マグロを追って
世界を駆け回る

中澤多喜雄さん

高須・五台山フロッグ
78歳



8月2日シルバール人材センターで取材させて頂きました。中澤さんは、海の仕事に46年程従事した後、陸に上がり山の仕事をしました。平成29年にシルバールに入会、現在障害者支援施設で施設管理の業務に就いています。

中澤さんの人生を語る話は冒険小説のようで、編集員一同ハラハラドキドキして聞き入りました。

最初の海の仕事は、14歳の時にカシキ（炊飯係）として鯉船に乗り、船乗りの人生をスタートしました。

つぎにマグロ船に乗り海外での漁に出ました。昭和55年からは漁労長（操業の総責任者）としてマグロを追い求めて世界を駆け回り、危険な地域以外の漁港の有る国にはほとんど立ち寄りませんでした。

操業の一例は、静岡・清水港を出航―気仙沼を経由―ハワイ沖で操業―南米（ペルー・チリ）で操業―パナマ運河を通過して

大西洋―カナダ（ハリファックス）操業―大西洋を渡り、アイスランド（レイキャビック）・アイルランド操業―ジブラルタル海峡から地中海へ―リビア（トリポリ）操業―マルタで操業―スエズ運河を通過―南インド洋で操業―シンガポール寄港―清水港へ帰港しました。

操業期間は9〜12か月間で3か月毎に最寄りの港で補給します。日本鯉船漁業組合が漁獲の水揚げ・燃料・食料等全て手配してくれます。操業は4時間半位掛けて縄を入れ（足摺岬から室戸岬の距離）、それを12時間位掛けて巻き上げるといふ重労働です。

別の航海ルートは、アフリカ（マダガスカル島・ケープタウン）―オーストラリア（パース・タスマニア島）―ニュージーランド（ウェリントン）などがあります。各国のお国事情も様々で、特に南米は治安状況が悪かったです。ペルーやチリでは赤信号で停止すると『強盗』に遭います。そのため交差点の手前から注意して車を走らせ、停止せず交差点を走り抜けます。商店での買い物も『鉄格子』越しです。50歳の頃、リビア沖で操業中に拿捕されました。自船は領海外で

操業していましたが、チュニジア船が領海内で違法操業していたリビア海軍に追いかけられていました。結局、リビア海軍はチュニジア船を取り逃したようでした。近くにあった自船がとぼちちりで捕まったというわけです。

その時は、衛星の位置情報の記録もあり、裁判で証明すれば判るだろうと楽観的に捉えていました。しかし、当時リビアはカダフィー大佐率いる社会主義専制国家で、日本のような自由な裁判は受けられませんでした。

船は没収、以来9か月間砂漠の地下刑務所で地獄を見る事となりました。300人ほど収容されている服役囚のなかには殺人犯がゴロゴロいました。十数人殺した凶悪犯もいて驚きました。

砂漠の地下刑務所は夜になると昼間の熱が地下に伝わり蒸し風呂になります。そのためセメントの上で寝ていると、身体から汗が滴り落ちて水浸し状態になってしまします。さらに南京虫、しらみが凄かったです。これはたまらんと自腹で消防車を雇い、水を全面に注いで服役囚達で掻きだしました。それを3回やったら、南京虫、しらみは一切なくなりました。その後、いつの間

やら服役囚300人のリーダーになっいて彼らの「仕事」の手配をしていました。

最終的に「無罪放免」となりマルタで開放されました。半世紀近く漁業に携わってききましたが、平成16年60歳を期に下船しました。下船後は、安井溪谷の山小屋（別荘）で畑仕事をしています。紅葉の頃は見事な景色です。

すさまじい人生を歩んできた中澤さんですが、さらに奥様を事故で失うという深い悲しみがありました。

それを乗り越えて、その後めぐり合った現在の奥様と再婚しました。奥様は若柳流日舞の師範でした。中澤さんは奥様を師匠に平成23年から踊りを習い始めました。

6年程で名取りになり、現在はボランティア活動で踊りを披露して、皆さんに喜んでもらっています。

（池田）





安岡 信江さん

長浜フロック

『よさこい祭り』に出たいと思っ
たのは何と第一回目・昭和29年の
こと。私の住んでいる町内でも出演
が決まっていました。申し込みた
いと思っていたら小学生のみと
いう条件。その時、既に中学2年生
だった私は涙をのんで諦めました。

それから高校を卒業し、短大・
就職と東京での暮らし。結婚して
10数年は県外で。縁あつて郷里で
の暮らしが始まると『よさこい』
の変貌にびっくり。とても私には
ついていけないリズムと振付。そ
れからは見るたびに夢中になつて
いました。

60歳を過ぎて数年、或る日、龍
馬大好き人間の妹が「お姉ちゃ
ん、あなたでも踊れるチームがあ
る。一度は踊らないと後悔するよ」と。
『よさこい龍馬連』龍馬好き
の人達の集まりです。正調に近い
振付で、これならと決心しました。
暑い夏も何のその、3年間頑張り
ました。チームの事情で出場を取り
やめた為、再び見る側に。チーム

が復活した時、メンバーの方に
逢いたくて出発前の練習を訪ねる
と、またもやうずうず。当日即決
で参加しました。そしてその翌年
も。この時は自分では最後と思
い、着物を着てお龍さん役をしました。
平成25年10月、高知で開かれた
『ねんりんピック』では200人で踊
る元祖の正調よさこい鳴子踊りに
参加。良い思い出になりました。
同窓会ではいつも自分の用意
してある鳴子を持って行き、無理
やり皆に踊ってもらったり…。

また関西地区同窓会総会に
高知から参加し、10年間親睦会
のお開きの前に全員で踊る為の
指導もさせて頂きました。ある
年、関東から参加していた当時
ガーナ大使をされていた同窓生
がこれを機に『ガーナでよさこ
い』を思い付かれたと後日聞き
ました。日本中に、さらに世界
に飛び火して行った『よさこい』
の一翼となつていいるのだと心
中で一人喜んでいきます。
コロナの為、2年間中止になつ
ていた『よさこい祭り』。今年
は特別演舞として開催。ライブで
観たかったのですが、歳を考え
テレビ中継で…。踊り子さんたち
の弾ける笑顔と熱気に、私まで
心弾けてしまいました！



まめに

健康チェック

「気象病」ってなに？

— 気圧・寒暖差で不調 —

「天候が変わる時に体調が悪くなる。または、雨が降る前や気圧が変化
する前に何となく予測できる人は、
気象病の可能性があります」とせた
がや内科・神経内科クリニックの久手
堅司院長の記述があります。

このような症状を持つ人の80%が
頭痛持ちとのこと。コロナ禍で気象
病のリスクは高まっているそうです。
右の3点に加えて、さらに要因を
チェックしてみましょう。

- 耳鳴り・めまいが起りやすい
- 肩こり・首こりがある
- 猫背気味で、姿勢が悪い
- エアコンが効いているなど温度
が一定の環境にいることが多い
- パソコンやスマートフォンの使用
時間が長い(日平均3時間以上)
- 日常的にストレス(特に精神的
なもの)を感じている
- ストレッチ・柔軟体操など運動
をすることが少ない
- 乗り物酔いをしやすい

**2点以上心当たりのある方は気象病
の予備軍と言えます。**

気象病は気圧の変化を感知する
耳の器官が敏感で、自立神経が乱れ
やすい人に多い症状です。心身を

興奮モードにする交感神経と鎮静
モードにする副交感神経の2つが、
気象の変化に応じてその切り替え
がうまくいかず不調が起ります。
また、季節の変わり目など寒暖差
が大きい時に花粉症のような「寒暖
差アレルギー」の出ることもあります。
気象病は病院にかかってもすく
に改善されない場合もあります。
日常生活で次のような心掛けを
しましょう。

「症状を和らげる対策」

● ストレッチ・ウォーキング・ 規則正しい食生活

● 自律神経を整える習慣

就寝90分前
に40度のお湯に
10〜15分か
かると(体の奥の
体温が下がる
過程で深い眠り
に就くことができ
て、自立神経の切
り替えが改善さ
れます)



● 耳たぶストレッチ

「耳たぶの少し上を水平方向に引
張り5〜10秒で離す」を数回繰
り返します。

「耳たぶの後ろのくぼみを約30秒
強めに押す」血行が良くなり、気
象病にかかりにくくなる効果が期
待できます。

(高松「くらし」欄参照) (重松)



Photo Gallery

私の癒しスポット

吉村 理江 (旭ブロック)



香南市にあるイングリッシュガーデン。シーズンには薔薇が咲き誇り、香りに包まれて、食事やデザートが楽しめます。近くには農家さんが収穫した山北ミカンズラリと並べ、一袋100円で販売しています。私の癒しの場所です。

会員ひろば



川柳道場

川柳は五七五音のリズムで人情を詠み、人や社会を風刺する口語体(話し言葉の詩)です。

松村 稲美子さん

城東ブロック

西村 正さん

大津介良ブロック

- コロナ禍で 誘いの電話の手が止まる (久しぶりに会っておしゃべりしたいな。いかん、いかん、コロナやもん)
- 亡き母と 選んだ嫁入り家具を捨て (希望をのせた家具、今や無用の長物。お母さん、ごめん)
- 世話をして もらう歳ではあるけれど (もう後期高齢者。いたわってもらえないのに、人使いが荒いなあ)

- コロナなれ マスクははずせばあんだだけ (どなたも心当たりあるでしょう?)
- 物価高 ジェネリック食品ないかしら (財布より、心からのお願い!)
- 死なないで 年金だけがたよりなの (口にはださねど切実な本音です)

40周年記念誌 閲覧・貸出始めました



受付カウンターで職員にお申し出ください。閲覧はセンター内をお願いします。

貸出期間 10日間 (事務局)

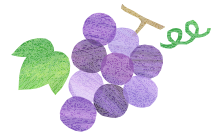
訂正とお詫び

86号シルバークラブからのお知らせの表で、やさしい英語クラブの活動状況「第2と第4月曜日」を「火曜日」に訂正、お詫びいたします。

配分金支払日・入会説明会予定日 令和4年10月~令和5年1月の予定

◎配分金支払日 ◎入会説明会 原則、第3月曜日 午前10時~11時

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 令和4年 | ● 10月17日(月) | 令和4年 | ● 10月17日(月) |
| ● 11月15日(火) | ● 11月21日(月) | ● 11月21日(月) | ● 11月21日(月) |
| ● 12月15日(木) | ● 12月19日(月) | ● 12月19日(月) | ● 12月19日(月) |
| 令和5年 | ● 1月17日(火) | 令和5年 | ● 1月16日(月) |



編集室

■この号が届く頃、騒がしく荒々しく息苦しかった夏は終わっています。すぐ側にある危険は増えるいっっぽうですが、会員の皆様は心身ともにリセットして清々しい季節をお迎えください。

■会員紹介の中澤多喜雄氏記事の感想。半世紀近くマクロ船に乗って世界を駆け巡る壮大な物語には、圧倒されて唯々驚くばかりでした。海から陸に上がり今度は山仕事をして、さらに奥様の影響で日本舞踊を始めて名取りになる。華麗なる転身でした。

■何も解っていないまま編集部に入って約半年。編集部では会員の皆様はどうすれば喜んでもらえるか喧々諤々意見を戦わせている事も知りました。修行の毎回であります。

■コロナに猛暑、国内外の大きな出来事、心身にこたえる夏でした。会員の皆様がお健やかに秋を迎えられますように。こんな時こそ会員さんたちの活動を生き生きとお伝えしたいと思えます。

(重)

(吉)

(阿)

(池)