



書 浜田尚川氏

高齢者の  
元気な働きで  
明るい社会

No.92

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

2024・1



も  
く  
じ

新年のご挨拶	2
鴨田ブロック総会	3
安全就業対策委員会より	3
ブロック長にきく	4
会員親睦旅行に同行して	4
街角こぼれ話	5

「五・七・五あそび」のすすめ	5
男の井戸端会議	6
まめに健康チェック	6
新春 実用書道作品展	7
会員ひろば	8
祝 実用書道クラブ講師 県展初特選	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ございます。

皆様には、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

【昨年を振り返って】

昨年を振り返りますと、世界情勢では不穏で混迷を深める状況が続いています。国内では5月に新型コロナウイルス感染症の法的位置づけが見直され、2類相当から5類感染症となりました。引き続き感染拡大の可能性はありますが、新型コロナウイルスへの感染対策は個人の自主的な選択によるものとなり、社会経済活動は活発に行われるようになっていきます。

の年となりました。退任された岡崎前市長には、十数年前に行われた事業仕分けによりシルバー人材センターが苦境に立たされた時も含めて、高知市として変わらず当センターにご支援いただきました。あらためて感謝を申し上げたいと思います。今後は新たに就任された桑名新市長の下、高知市がさらに住みやすく、活気ある街になっていくことを期待しています。

の課題等について、対応の目標と方策を定めていくこととしています。色んな変化への対応は、先行きが不透明で厳しいものもあるとは思いますが、変化を進化、発展につながるものとして前向きに捉え、計画に定める方向性を共有して皆さんと一緒に取り組んでいきたいと考えています。ご協力をよろしくお願いいたします。

【今年の高知市シルバー人材センター】

今年もいろいろな変化がありそうですが、シルバー人材センターにおきましても変化への対応が必要な年となっております。昨年10月にスタートした消費税インボイス制度に続いて今年もフリーランス法の施行に伴うシルバー事業の契約方法の見直しが進められる予定であり、併せてデジタル化への対応も必要となっております。

【高齢者の元気】

さて、皆さんご承知のように、高知県は全国第2位の高齢化先進県です。高知市の高齢化率も既に3割を超えています。高齢化はさらに進展していきますので「高齢者の元気が地域の元気」となっていきます。コロナでは3密というキーワードがありましたが、高齢者が元気であるためのキーワードを評論家の樋口恵子さんが「3つのシヨク」というキーワードで発信されています。ご存知の方も多々と思いますが「3つのシヨク」とは、「食・食事」「触・コミュニケーション」「職・仕事」のことです。さらにもうひとつ加えるとすれば、笑うことでしょうか、何でも楽しんで笑うこと。「3つのシヨクと1つのシヨウ」です。シルバー事業をとおして、この高齢者の元気の実現、地域の元気に貢献していければと思っています。

こうした中で、当センターでは現在、令和6年度から5年間の計画期間とする第4次中期計画の策定を進めています。計画では当センターの将来像を引き続き「地域に信頼されるセンター」として、先に述べた課題を含めた今後の課題等について、対応の目標と方策を定めていくこととしています。

初春のお慶びを申し上げます

- 理事長 古味 勉
- 副理事長 野村 卓司
- 副理事長 西郷 泰和
- 理事 和田 絹代
- 理事 森岡 知恵子
- 理事 恒光 等
- 理事 大久保 恵児
- 理事 田口 真利子
- 理事 小笠原 泰英
- 理事 立仙 貴俊
- 理事 高橋 美知子
- 理事 松村 守明
- 監事 福富 大賀
- 監事 安岡 郁

令和六年元旦 事務局一同



令和5年度  
鴨田ブロック総会



と き：令和5年9月9日(土)  
午前10時半～11時半  
と ころ：西部健康福祉センター  
参加者：会員17名、事務局2名

山下ブロック長の開会宣言、挨拶の後、役員の改選があり山下ブロック長が再選されました。1班の班長に徳平啓一さん、副班長に池澤昭博さん。2班の班長に田上太永子さん、副班長に和田米利さん。3班の班長に馬場賢治さん、副班長に土居務津夫さんが選出されました。続いて藤原局長から現状報告があり、インボイス制度対応の協力と、子ども見守り隊の活動に対しお礼の言葉がありました。また、総会において質問のあったシルバー保険の免責額については、現状の一万円で継続することとした。続いて、事業実績資料に基づき報告がありました。最後に質疑応答となり活発な意見交換が行われ閉会となりました。(事務局)

安全就業対策  
委員会より



高知市シルバー人材センターでは健全な事業の推進を図り会員の安全な就業を期するため安全就業対策委員会を設けています。この度、令和5年11月13日に事務局2名、委員5名で安全パトロールを実施いたしました。場所は高知市勤労者交流館で作業は会員による玄関左右の樹木の剪定です。

次の①から⑨がチェック項目で適切・不適切・不要・その他のいずれかにチェックが入ります。

- ① 作業前打合せ、危険個所の確認
- ② ヘルメットの着用

- ③ 安全ベルトの着用
- ④ 保護メガネ等の着用
- ⑤ 服装・靴・保護具の着用
- ⑥ 飛散防止ネットの設置
- ⑦ 脚立・足場板等の設置
- ⑧ 剪定バサミ・仮払機、その他道具や燃料缶の管理状況
- ⑨ 熱中症対策



これらの項目で①②③⑤⑦は適切でした。

④は作業環境状況、⑨は季節柄不要となりました。

⑧は剪定バサミを立てかけたまま置いてあったことが気になるという意見がありました。当たり前ですが、慌てず、面倒でも慎重に安全・安心が大切です。作業以外では体調の管理、現場を往復する交通安全にも心がけましょう。

おもちゃのお医者さん & 脳が若返る楽しいおりがみ

定員：50名(無料)

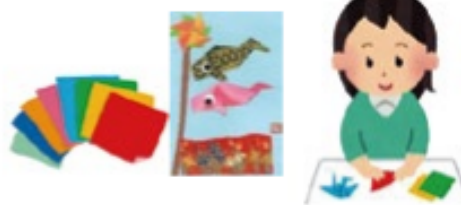
申込みは事務局まで

1部 高知おもちゃ病院Dr.来たる

2部 おりがみ講座



こわれたおもちゃを直します



指の動きを意識して折ろう

2月15日(木)

13:30～15:30

東部健康福祉センター



ブロック長にきく



長浜ブロック長  
森岡清介さん(76歳)

令和5年度のブロック総会で高島ブロック長が退任され、新ブロック長として選任されました。まだブロックの会員さんとの交流がなくどのように活動したら良いか暗中模索の状態です。

「いきがい高知」で各ブロック総会の様子を見ると、コロナ禍が緩和された今年のタイミングで役員を改選したブロックが多かったように思えます。私を含めて新しく選任されたブロック長が多く、世代交代時期でもあったようです。でも、コロナ禍前とは全く違った社会様式になり、それに合わせたブロック運営を考えなければいけなくなりました。

長浜ブロックは4班に分れていますので、各班長とコミュニケーションを取りながら、これからの活動を考えていきたいと思っています。

できるだけ早い時期にブロック

総会を開催したいと思っていますので、会員の皆さんはこぞって参加してください。

現在、エコパークでの就業とお墓掃除が中心になっています。お墓掃除は自分のペースで就業できるので気に入って続けています。前職は設備管理(配管工事等)でしたが、シルバー人材センターでは、自分のスキルにこだわらず「エイヤー」と飛び込む気持ちで就業してみることがをお勧めします。そうすると、案外楽しい就業に出くわします。

現在、子供は既に独立し、ピアノ講師をしている妻と二人暮らしです。恥ずかしながら20数回お見合いを重ねた結果、やっと巡り合った妻です。お墓掃除は夫婦で就業している会員さんが多いですね。私も妻と一緒に就業したいのですが、どうも、顎で使われそうなので「なんだかなあ」と躊躇しています。

長浜ブロックは新しいブロック長を迎え、リセットされた社会情勢の中で時代に合った活動が期待できます。頼りになるブロック長ですから、遠慮なく相談してみてください。

〇九〇・三七八〇・五五八七

(池田)

会員親睦旅行

二〇二三



今号の表紙を飾っている会員旅行に参加させて頂きました。

もらった職員は、藤原局長以外私も含めてピチピチ?の会員旅行がはじめての3人。準備漏れは無いかなとか、予報どうり雨ならどうしようとかとドキドキして当日を迎えました。

幸いにも、天候も味方してくれ無事に出発!見慣れているはずの高知の景色が、バスガイドさんの流暢なお話で新鮮に感じ、旅行気分が高まっています。

海洋堂は、ちよっぴりマニアックな観光施設でしたが、「自分らあではなかなか来んきねえ」「数年前にもシルバール旅行で来ちゅうがでえ」「色んな河童がおるねえ」と思い思いに過

ごす皆様を、カメラ小僧になって写真に収めます。

参加された会員さんは、ご夫婦やお友達同士、お一人での参加と様々でした。さすが「高知人」の素敵さと感じたのが、貝焼き食堂での昼食時。各テーブルで笑いの花が咲き、宴会ながら追加のビールも飛び交い、賑やかな楽しいひと時でした。私も、時折焼けた貝の汁飛ばし攻撃にあいながら、しつかり貝飯をお替わりし、心もお腹も



大満足。帰り道の抽選会では、慣れない進行役に、笑顔で付き合

い頂きありがとうございます。日頃は、事務職のため会員の皆様と接する機会が少ない私にとつて、貴重な一日でした。

皆様の、雨雲も跳ねのけるパワーを実際に感じ、ますます仕事も頑張れます!

(事務局 西森)



## 街角こぼれ話



## 「アインシュペンナー」のカフェ



カフェ  
「モンシェ  
リーの館」  
を知った  
のは「アイ  
ンシュペ  
ンナー」と  
題するエッ  
セイでし  
た。職場で  
机を並べ

ていたK氏の作品です。彼は中世ヨーロッパ風に整えられた店内と対応してくれた上品なシニア女性に安らぎを覚えて、時折お昼下がりに足を運び始めました。特に言葉を交わすわけでもなく、毎回お気に入りウインナコーヒーを注文します。メニューにはウインナコーヒー発祥の地オーストリアの言葉で「アインシュペンナー」と記されていました。やがてお店の方から「アインシュペンナーですね」と声をかけてくれるようになり、彼は密かに胸が高鳴ります。しかし健康診断で中高年特有

の結果を示され、残念ながら大好きな生クリームたっぷりのアインシュペンナーを断念することになりました。

エッセイを読み好奇心を抑えられず、K氏にお願いしてこのカフェに連れて行ってもらいました。鏡川南岸朝倉の国道33号線沿い、瀟洒な3階建ての1階部分に控えめな看板があります。ドアを開けると右側の壁にはめこまれた高さ2m余りの大時計が迎えてくれます。あるデパートのヨーロッパフェアで、店主が自宅用に



購入したものです。開店と同時にお店に移され45年間、15分おきに時を告げるカフェのシンボルです。時計にほられた彫刻には見とれてしまいます。「ロンドンのビッグベン」ならぬ「朝倉のビッグベン」でしょうか。

お店のインテリアは選び抜かれた感があり、置かれている品々

は落ち着いた中にも華やか。女性好みの空間になっています。おしゃべり目当ての常連さんたちはカウンター席に。テーブル席はご夫婦が多く、静かに向き合っています。おひとり様はギターやピアノのBGMの流れる中、新聞や週刊誌に目を落としています。中には毎日2本の杖をついて来店する高齢男性や県外から帰省すると必ずここでコーヒーを…という紳士など、大人のカフェです。

カフェの経営は家族の女性たちが担っています。男性たちはそれぞれ専門の仕事を持ち、主婦の女性たち仲良し3人が食べることが大好き、それが高じてお店を始めました。コックさんを入れて、メニューも豊富なレストランとしてスタートしました。時代の変化やコンビニの普及で、今はメニューも縮小、姉妹2人で息の合った経営です。お元氣な高齢のお母さまが表立たずしっかりと2人を支えています。

高速いのインターチェンジに向かう分岐点のランドマークとして「モンシェリーの館」がいつまでも静かに私たちを待っていてくれますように。野菜たっぷりヘルシーな人気メニュー、モーニングセットとともに。

(重松)

## ドクター川村の

## 「五・七・五あそび」です。

毎日の暮らしの一瞬を心に留めておきたい、と思うことがありますね。日記は面倒ですが、「五・七・五」に込めることはできそうです。

曙町のお医者さん川村武夫先生が「気軽に作ったご自分の句」を教えてくださいました。

○湯上りの

ひんやり感アツ 秋だ

○日が暮れる

スピード凄いい 六時前

○フワ〜ツと

カーテン揺れて秋の風

ルールを余り気にせず、気持ちをそのまま「五・七・五」に乗せます。これなら気軽に私たちも。心が解放され、精神衛生上良いそうです。作品が出来たら「会員ひろば」がお引き受けします。お待ちしています。

最後に「らんまんロス」の方々へ。

○「愛しちゅう」涙涙の最終回

(高瀬文芸欄―川柳―香南市男性)

(重松)



# 男の井戸端会議

## 週に一度のコーヒータイム

匿名希望

鏡川の川面を遡ってくる爽やかな風。高知市尾立（ひじ）に私たちが週一回集う静かな喫茶店があります。仲間は男ばかり5人の高齢者です。

毎週火曜日の「お茶の日」は、私たち5人にとっては最優先行事となっております、よほどの事がない限り全員が参加します。

コーヒーを飲みながらの世間話を楽しみに集まっていますが、話題はだいたい毎週同じです。

一つ目は、病氣と病院のこと。誰がどんな病氣にかかって、何処の病院に行ってどんな治療を受けたか。「あそこの病院は藪やき行かれん」とか「あそこの病院は、しょうえい医者がおる」と言うような話です。

二つ目は、家庭菜園のこと。今の時期、何を植えるか、土作りはどうしているか、肥料は何を使っているか、収穫した野菜の保存はどのようにしているか、種はどこで買っているかなどで、その時の旬の野菜が話

題の主役となります。

三つ目は、釣りのこと。何処で何を釣って、釣果はどうだったか、仕掛けや餌は何か、逃がした魚の大きさなどで盛り

上がります。

四つ目は、直近の話題のこと。ニュースになっている世界の出来事から、身近なスーパーやコンビニ、市政のことまで、私見を交えての意見交換。特に身近な話題は楽しいものです。

話題の中でも、特に病氣や病院の話題は大変参考になります。

このような話を毎週、5人がああでもない、こうでもないといワイワイ、ガヤガヤ言いながら美味しいコーヒーをいただく男の井戸端会議となっております。

高齢になると、ややもすれば引きこもりがちになります。何でも話せる仲間がいて、お互いに批判せず、集える「場」があることはとても幸せで、仲間

に会えることで元気をもらえる大切な時間となっております。この集いが何時までも続いてほしいと願っています。



## まめに健康チエツク



救急搬送される高齢者の8割が「転倒・転落」「おぼれる」「ものが詰まる」に起因します。この3つの原因を防ぐ「賢い生活者」になりましょう。

### ① 転倒・転落を防ぐ

- 大部分が居住場所で発生、生活環境を見直し、段差など危険個所を減らす
- 加齢による身体機能の低下、服用している薬の副作用など高齢者の身体を正しく知っておく
- 事故が発生した時を想定して対処法をよく考えておく



### ② 入浴中の事故を防ぐ

- 冬季に多発、入浴前に脱衣所・浴室を温めておく
- お湯は41℃以下、つかる時間は10分以下にする

### ③ 誤嚥による窒息を防ぐ

- 高齢者の嚙む力・飲む力の劣化を認識して、特に餅の特性（温度40℃以下になると硬さが増し気道の入り口にくっつきやすくなる）を知って対処する
- 餅は小さく切っておく
- 餅を食べる前にお茶や汁物で喉を潤す
- 餅はよく噛んで、唾液とよく混ぜた状態で飲み込む



(重松)

- 浴槽から急に立ち上がらない
- 精神安定剤、睡眠薬服用後の入浴は控える
- 食事直後、飲酒状態での入浴は危険
- 入浴前に家族に伝えて見回ってもらおう、一人暮らしの方は深夜の入浴を控える





朝倉ブロック  
大坪 美代子さん

よろしくお願いします。



初月ブロック  
森光 麻理さん

六十代で始めたお習字。新しい事に挑戦するって楽しいです。



長浜ブロック  
安岡 信江さん

白木先生のやさしく素敵な字とお人柄に魅せられて、休まず頑張っていますが...



高須五台山ブロック  
水口 ヒロ子さん

シルバーの書道クラブに通学して、白木先生に上等ですと佳作と書かれた時はほんとうにうれしいです。これからも続けられるかぎり頑張ります。



春野ブロック  
吉成 克仁さん

自然な笑顔そのものが福なんではないかな。福が重なっていくことを願っています。これからもよろしく。



三里ブロック  
川村 寿美さん

添削の都度、納得のいく修正法を教えていただき、集中して練習「良くなった」と褒めていただくと胸が躍ります。一人でも多くの方と、この達成感を共に出来たらうれしく思います。



読むだけでなく参加する会報誌に！ 090-2824-2979 池田まで

見学

毎週火曜日午後3時から5時までシルバー作業所2階会議室で編集会をしています。お気軽にどうぞ。

投稿

エッセイ、記事、写真、短歌、俳句、川柳、イラスト、書道などジャンルを問わず投稿をお待ちしています。

企画・立案  
編集作業

年4回の発行です。単発記事やシリーズで続ける記事など変化に富んだ内容を編集部と一緒に考えてみませんか。

撮影

いきがい高知の表紙を飾る写真の撮影や、取材時の撮影など趣味を活かしてチャレンジしてみませんか。



# Photo Gallery



私も連れてって!!

長浜ブロック

安岡信江

我が家のミニーちゃん（カニンヘンダックスフンド・雌 13歳）は車で出かけるのが大好きです。娘が「よさこい祭り」を見に行くからと送って行った時、無理やり犬用の浴衣を着せて連れて行きました。車の助手席から降りた娘を見て…立ち上がっています。

## 会員ひろば



### 新春短歌

片山 典子  
城西ブロック

シルバーのお仕事をいただいて4ヶ月程になります。どの職場も忙しく疲れますが、誠実に実直にと心に誓って感謝の気持ちを大切に頑張っています。  
こんな日々のなかで短歌を作る楽しさを覚えました。いつもポケットに小さなメモ帳と鉛筆を入れて、その時々的心情をメモしています。作歌は心の杖のように思います。



来世では ともに生きると 残照の中 君の声 リフレインする	濃淡を 幾重に描き 遠き旅への 山なみは 夢をいざなう	くり返す 平凡非凡の 進路定まぬ 人生は 小舟にも似て	二羽の鳥 高く低く 雲間飛び 群青にとけて 向かうはずこ	名を知らぬ 小さき花に 仕事へ急ぐ 励まされ 生まれたての朝	運動会 髪をなびかせ 光まといて おきな子は 秋風のなか
---	---	---	--	--	--

## 無料健康診査はお済みですか？

受診券を紛失した方、届かない方も大丈夫。次の番号にお問い合わせを。個々に対応してもらえます。

① 国民健康保険の被保険者 74才以下  
高知市保健医療課管理係  
☎088-823-9358

② 後期高齢者医療保険の被保険者 75才以上  
高知市保健医療課後期高齢者医療係  
☎088-823-9380

## 配分金支払日・入会説明会予定日 令和6年1月～4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30分
<b>令和6年</b>	<b>令和6年</b>	
● 1月17日(水)	● 1月15日(月)	
● 2月15日(木)	● 2月19日(月)	
● 3月15日(金)	● 3月18日(月)	
● 4月15日(月)	● 4月15日(月)	



## 編集室

■新年明けましておめでとうございませす。昨年は取材の為、沢山の会員さんにお会いしました。みんな元気でパワフルに溢れています。コロナ禍を経て社会の仕組みが変化した今こそ、シルバー世代の力が発揮できる時ではないでしょうか。元気でもうひと頑張りしましょう。  
(池)

■表紙を飾る親睦旅行の会員さんの笑顔、実用書道作品展や会員ひろばの短歌に見る文化の香り、アフターコロナに踏み出す新年を感じます。一方で、争いのない穏やかで美しい地球を取り戻すことを願わずにいられます。みなさまお健やかに。(重)

実用書道  
クラブ講師

## 白木郁子先生 県展書道の部 初特選

県展には1980年頃から出品し続けて褒状は6回受賞、特選は諦めていました。「自分の思う道が続けてきてよかったです」と高新の記事。(毎月書いてきて下さるお手本は本当に素晴らしいです！)