



高齢者の
元気な働きで
明るい社会

No. **93**

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・4



クルーズ客船 アルタニア号 3月9日寄港

も
く
じ

事務局からお知らせ	2	おしどり会員紹介	5
ブロック総会・新人紹介	3	この人に会いたい	6
ブロック長にきく	4	まめに健康チェック	7
会員研修会	4	会員ひろば	8

シルバー人材 高知

検索

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



事務局からお知らせ

2024年4月1日から、障害者差別解消法の改正が施行されましたのでお知らせします。障害を理由とする差別の解消を推進し、人格と個性を尊重し共生する社会の実現のために合理的な配慮を過重な負担とならない範囲で提供することが義務化されました。なんだか難しそうですが、障害のある人が困っていることや必要としているサポートについて、想像し気づき行動に移す勇気を持つことが大切だと思います。ただ、思っても行動に移すとすると気おくれしますが、障害者に対する思いやりのある行動は高齢者に対する行動にも相通じるところがあると思います。



ヘルプマーク

私たち一人ひとりが自分に出来ることを考え、できることから行動に移すことが出来れば素晴らしいことですね。また、ヘルプマーク等の使用者には外見からは分からないけれども、援助や配慮を必要としている方もいます。障害者差別解消法の話とは少し変わりますが、私たちシルバー人材センターの会員さんの中にも、高齢により身体機能等が低下してきている方もいますが、出来る範囲で日々の就業に頑張っておられます。お互い思いやりの心をもって、共同・共助の精神で生涯現役を実現していきたいものです。

事務局 藤原

事務局配置図

業務アドバイザー 田村 和彦	課長 宗我部 臣哉	局長 藤原 好幸
-------------------	--------------	-------------

三谷 英輔 業務	野村 美佐 業務	係長 西村 真理 業務	西森 知子 経理・庶務
茨木 康行 業務	宮本 美樹 業務	中平 直樹 業務	津野 典子 業務 ワンコイン

カウンター

令和6年度

第44回 定時総会のご案内

令和6年度は、消費税インボイス制度が導入されて一年経過し、さらに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す。あわせて高知市シルバー人材センターでの情報デジタル化への対応も必要になってきています。これらの重要な情報を包括的にご説明する総会となりますので、多くの皆様の参加をお願いいたします。

日時

令和6年5月30日(木)
午後1時30分より

場所

高知市本町5丁目6-42
高知会館 白鳳の間



令和6年度
一宮ブロック総会



と き：令和6年2月21日(水)
午後1時～3時
ところ：一宮ふれあいセンター
参加者：会員14名、事務局2名

立仙ブロック長の開会宣言のあと藤原事務局長よりセンターの前年実績、新制度の施行に伴う対応予想などの説明がありました。続いて、高知東警察署の高齢者アドバイザーから「運転免許証の返納について」、生活安全課から「特殊詐欺などについて」というテーマで講演がありました。出席の会員に警察署編集の資料が配られ、高齢者が気を付けるポイントに絞って巧みな話術で説明を受けました。特に実録の特殊詐欺犯の録音テープを流しての講演は迫力があり説得力がありました。その後、三班の副班長に新役員が追加され、全ての議事が承認され閉会となりました。

(池田)

令和6年度
旭ブロック総会



と き：令和6年2月22日(木)
午前10時～11時半
ところ：元気ふれあい館・福寿園(研修室)
参加者：会員30名、事務局2名

岡崎ブロック長の開会宣言に続き、会場の施設長でもある古味理事長から歓迎の挨拶がありました。次に藤原事務局長よりシルバー人材センターを取り巻く環境変化や新しい制度施行に伴う対応予測の説明がありました。旭ブロックは「旭町包括支援センター」「旭やるかい」などの外部組織と独自に連携をとっている。当日は支援センターの社会福祉士の実践発表がありました。続いて議題に入り、役員改正、収支報告、ブロック組織活動などの推進目標について報告後、一括承認されました。最後に新役員が紹介され閉会となりました。

(池田)

令和6年度
鏡土佐山ブロック総会



と き：令和6年2月27日(火)
午後1時半～3時
ところ：鏡中央公民館
参加者：会員4名、事務局2名

大崎ブロック長の開会宣言、挨拶のあと役員改選を行いました。ブロック長及び一班班長に大崎さんが留任。二班の和田泰旭班長に代わり、吉村憲明さんが選出され承認されました。続いて、地域組織活動費収支報告があり承認されました。藤原局長より現状報告があり、フリーランス法施行に伴い、新たな契約方法の見直しを迫られている等の説明がありました。その後の意見交換では、鏡・土佐山地区の地域性として、住民同士の繋がりが深く、新規会員への声掛けなど行っているもの、地域内での仕事が少ない現状があり、引き続き今後の課題となりました。

(事務局)

事務局に新しいスタッフ



1月から入職しました中平直樹です。
特技は卓球とボーリングで趣味は温泉とサウナです。30歳ですが、未成年に間違えられることもあります。愛嬌だけは負けません。
新人らしくフレッシュに頑張っていきますのでよろしくお願いします。

中平 直樹





ブロック長にきく



春野ブロック長
岡村好浩さん(81歳)

「こんにちは」と作業所2階の会議室入口に現れたのは、シャーンと背筋が伸び若々しい春野ブロック長の岡村さんです。

春野ブロックの特徴を聞くと、春野ブロックは2班に別れて運営し、2班の平和団地と南ニュータウンに住まいする会員が全体の6割近く占めています。その為、会員相互のコミュニケーションが上手くとれないのが悩ましいとのことでした。

高知市シルバー人材センターの定期総会や春野ブロック総会が会員同士の顔を合わす機会です。すから、できるだけ多くの会員さんに出席してもらいたいと言っています。

岡村さんは、事務局から就業依頼があれば都合が付く限り受けているとのこと。事務局は出来ないような就業依頼はしないので、まずやってみるといふ姿勢だそうです。

事務局も就業のマッチングを考えて連絡してくるので、都合の付く限り受けてみてくださいと付け加えました。

岡村さんの前職は木材のプレカットでした。仁井田の木材商業協同組合が創立したばかりで、高知のプレカットの最初の一步だったそうです。

「プレカットとは建築用の構造材を現場で使用しやすいサイズや形にあらかじめ工場加工しておくこと」と説明してもらいました。

奥様とは同級生で、何度かすれ違いながら結ばれた昭和ロマンスの物語があります。それは、またの機会に紹介します。

現在、奥様と二人暮らしの岡村さんですが、3人の娘達はそれぞれ嫁ぎ、孫が6人います。

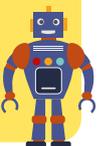
そして女系家族は続き、孫6人のうち4人が女兒です。正月などで全員集合したときは、岡村さんと幼い男児二人は弾き出されそうだと笑っています。

若い頃出会った奥様を慈しみ、困難や試練を共に乗り越え、幸せを分かちあってきた岡村さんの人生が今の笑顔を作っているのだと思います。

編集員は素敵な時間をいただきました。(池田)

会員研修会

「高知おもちゃ病院 & おりがみ講座」



高知市シルバー人材センターの新しい研修講座が催され、36名の会員さんが参加しました。ワンフロアーの会場で一部は「おもちゃ病院」、二部は「おりがみ講座」となっていました。おもちゃ病院の紹介を少々。



高知おもちゃ病院

とき 令和6年2月15日
ところ 高知市東部健康福祉センター
おもちゃの修理 16件
当日修理完了 4件

高知おもちゃ病院とは、子供達の壊れた「おもちゃ」を直すことで物の大切さを教え、子供達との交流をはかることを目的とするボランティア団体です。おもちゃが壊れて困っている方は、お子さんと一緒に左記場所におもちゃをお持ちください。

場所 高知市追手筋2-1-11
オーテピア5F

開院 毎月第2・第4土曜日

〇八〇―二九〇―三三三三〇

さて、後半2部の講座は「おりがみ講座」です。

この講座は高橋美知子会員が講師を務め、熱心に折り紙に取組みました。

おひとりでお友達やグループで、ご夫婦で、母娘でなどと様々な参加会員です。用意された消しゴムを彫って自分の落款を造ります。出来上がった折り紙を台紙に貼り、印を押して作品に仕上げます。あちらこちらでワイワイとなかなか賑やかな講習会です。

講師の高橋さんは「初めての講習会で少しまごまごしましたが、皆さんが楽しんでくれて良かったです」と会場を見回して言っていました。

会員の声

〇会員の誘いで参加しましたが楽しかったです。でも、ちよっぴり難しかったです。

〇夫婦で参加しました。ゴム印も作って本格的でした。仕上がった作品に自分の印を押すと「やったー」と満足感があります。

(池田)





おしどり会員紹介

仕事も遊びも

「あうん」の呼吸



五台山ブロック
戸梶良喜さん(77歳)
明美さん(71歳)

92号(1月号)の表紙を飾る会員親睦旅行の集合写真。笑い声や元気な掛け声がきこえてきそうです。その後列真ん中に戸梶さんご夫妻の穏やかな笑顔が見えます。この親睦旅行にはいつもお二人で参加されるという仲良しカップルのお話です。

良喜さんの本職は大工工事です。60才で引退してシルバー会員に。何人かの先輩について剪定の手ほどきを受けました。ところが、友人経営の木工所に誘われ、再び大工さんになりました。その後、工法が進んでいた徳島を拠点として12〜13年間本

職で活躍します。改めて令和元年にシルバー会員になりました。明美さんは一般事務職として23年間のお勤めを終えて、良喜さんの1年後にシルバー会員に。以来、おふたりで組んで剪定作業に就業しています。

15時半までに作業終了、16時まで片付け、続けて残材処理を終わるようにしています。この段取りを守っていると、翌日まで疲れが残ることはありません。「あうん」の呼吸、さすがのチームワークですね。

おふたりの出会いをお聞きしました。良喜さんはお見合い20回以上の豪傑、知り合いの娘さん(明美さん)にコロッと参ってしまったのは、その可愛らしさでした。そのチャームポイントをそのまま持ち続けている明美さんです。明美さんはお姉さんがお婿さんをとって跡継ぎになり、「あなたもそろそろ…」と両親に促されお見合いしたのが良喜さんでした。優しそうな人という印象が決め手でした。その印象はずっと変わりません。良喜さんは若い頃早起き野球に熱中したり、数年前までは釣りにもよく出かけました。今は挿し木に夢中です。剪定先で

切ったものを挿し木して増やし、戸梶邸の庭には鉢植えがひしめいています。ご近所や知り合いに贈って喜ばれています。多いのはバラの鉢植え、これを贈られて喜ばない人なんていません。最高の趣味ですね。

明美さんはお姉さんとバスツアーに行くのが楽しみです。長野、岐阜、鳥取などを訪れました。これからは行ったことのない東北や北海道に足を延ばしたいとのことでした。

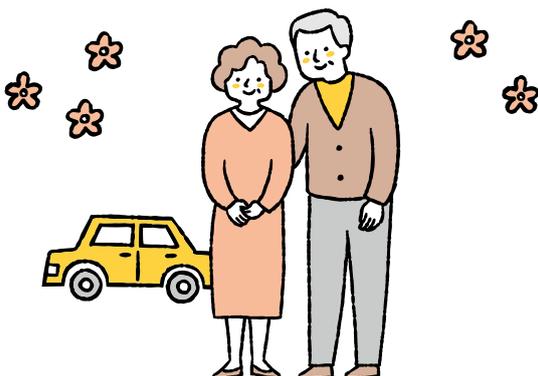
ご夫妻共通の楽しみは四国内のドライブです。道の駅巡りや紅葉見物によくいきます。お気に入りには香川のまんこう公園。四季の花々(水仙、アジサイ、コスモスなど)や冬のイルミネーションが美しく、1年中楽しめます。シニアは入場料半額、すっかりリピーターになっています。

長距離ドライブは交代で運転します。千葉県在住の親戚を年に1回訪問するのが慣例です。あまり観光はせずにゆっくり旧交を温めるのが目的です。走行距離は5年間で5万キロ!燃費のかからない車を研究して乗っています。

ご家族は子供さん男女1人ずつ、どちらも家庭を持ち、孫6人、ひ孫3人になりました。娘さんの家族と同居、明るく賑やかな様子が目に浮かびます。

明美さんにこれからの夢をお聞きしました。「ふたり揃って元気で仕事ができること」と慎ましいお答えでした。もうひとつ、お二人の楽しいドライブがいつまでも続きますように。

穏やかで静かに信頼し合っている、お手本のようなカップルでした。
(重松)





この人に会いたい

純白のスワンのように

書家 白木 郁子さん



「思いもよらぬことで本当にびっくりでした」と書家の白木郁子さん。昨秋関係

者から県展特選の第一報が入った時の率直な気持ちだそうです。入選回数は数知れず、6回の褒状に輝く白木さんは「85才で頂けるなんて、育てて下さった方々のおかげです」と、どこまでも謙虚。今回はシルバー実用書道クラブの講師、白木さんを廿代町の住宅街にあるアトリエにお訪ねしました。

ご自宅南側の別棟がアトリエで白木さんのお城とお見受けしました。まずパネルに入った受賞作が目にとびこんできました。片側の壁面にはびっしりと並ぶ専門書、反対側の壁に施されている工夫には目を見張りました。

中には金属板が張ってあり、お手本や作品をマグネットで止められるのです。あまりにも種類の多い筆がかけてあるのに驚いたり、飾られている白木さんお気に入りの作品に見とれたりすることしばし。中央に置かれた大きなテーブルで美味しいお茶を頂きながら、お話を伺いました。

受賞作の詩「龍門山の仏窟から十万僧の聲明」は、日頃から指導を受けている船本芳雲先生（鎌倉市在住・書家）の詩集から選びました。白木さんは以前にこの地を訪れていて、この詩を目にした時その情景や受けた感動が即時によみがえりました。「中国の龍門石窟で毘盧遮那仏を見た際、そのかすかなほほえみに救われる思いがしました。その時感じた悠久の歴史への思いを作品に込めました」（白木さん談・高知新聞記事）

柔らかい筆と少し硬い筆を一緒に持ち、大きな流れを意識しながら書かれたとのこと。「受賞作には気持ちが入っており、本来の自分が出ています」と制作時の充実感を語られました。

私たちの広報誌「いきがい高知」の題字を書いて下さった本県の第一人者・浜田尚川先生が

「線と余白の美しさがすばらしい」と絶賛されました。

子どもさんの書道塾と一緒に「かな」を習い始めました。仕事を続けながら、次々と著名な先生方に師事し腕を磨きます。ご家族の理解やお母さまの励ましが背中を推してくれました。48才で退職、書の道一筋に。

一方で文学学校に通い、文学紀行に参加したり、書の仲間とグループ展を開催したりの大活躍。やがて「今の言葉で読めるように書く近代詩文書」に出会います。横浜市にある船本芳雲先生の教室に熱心に通い、今回の受賞につながります。詩文書は見る者との距離感がありません。受賞作は1枚の絵を見るように、行間から僧の声が聞こえそうに思えました。

ご家族は、職場で結ばれたご主人を7年前に見送られ、子どもさんは県外在住、順風満帆のひとり暮らしでした。ところが突然体調を崩して入院する羽目に。以後、娘さんが時々帰省して1週間ほど滞在、家事全般を引き受けてくれます。息子さんからは安全確認の電話が毎晩入ります。「ありがたいことです」とお母さん顔に。お元気になる

と持ち前の行動力を発揮、水墨画を習い始めました。

シルバー実用書道クラブの講師歴は10年近くになります。「皆さん熱心で、ひと言アドバイスすると、作品がぐっとよくなるんです」。92号掲載の作品展で生徒さんが「佳」と書いて頂いたり、褒めていただくとうれしくて頑張れます」とコメント。素敵な雰囲気ですね。

「筆を持って納得する字を書くためには、心身ともに消耗するもの」と読んだことがあります。そんな素振りには全く見せず。そんな素振りには全く見せず。楽しそうに挑戦を続ける白木さんの姿は爽快です。それは水面下の水掻きの動きを全く見せず、純白のスワンが水面を優雅に進む姿にも似ています。その若々しい感性で、さらに多くの門下生を育ててくださいね。（重松・池田）



白木 郁子さん・画



まめに 健康チエック



がんに嫌われる生き方を！

がんは飲酒、喫煙、ストレスなどで細胞が傷つき発生、今や2人にひとり指定席と言われます。「現代の偏った生活習慣や『頑張りすぎ・我慢強い・頑固(3G)』ががん化を加速。しかし、がんになったら終わりではなく『生き方を変えなさい』というメッセージです」と船戸クリニック院長の船戸崇史先生。がんと戦う免疫細胞が生き生き働く状態を保つため、がんが嫌がる生活をしましょう。

1 良眠生活

細胞修復のゴールデンタイムは22時から翌朝6時までの8時間が理想。少なくとも6〜7時間は確保を。眠くなくても、ゲームや趣味に熱中していても強制終了して床につきます。照明は真暗にし、余計なことは考えません。続けていると、やがて習慣化します。

2 良食生活

医食同源といいますが、がん化させない体作りは可能です。日本古来の和食を基本に、発酵食品(ヨーグルト・納豆・みそなど)で腸内環境を整えます。酸化は「焼く」ことで、糖化は「焦げる」ことで起きますので調理方法は「煮る・蒸す・ゆでる」を基本にしましょう。

あなたはがんが好む食生活？
チエックシート

- 塩辛い味付けが好き
- 和食より洋食が好き
- 料理に白砂糖をよく使う
- 牛・豚・羊など動物性タンパク質をよく摂取する
- 野菜や果物をあまり食べない
- 1日1食はパンを食べる
- ケーキやクッキーなど洋菓子が好き
- 揚げ物をよく食べる
- 冷たい飲み物をよく取る
- ヨーグルトなどの乳酸菌や発酵食品をほとんど取らない
- きこの類はあまり取らない

1つでもチエックが入った項目は改善するようにしましょう。

3 笑い生活

笑うことはがんの特効薬。

日常的に笑いの絶えない生活がベストですが、バラエティやお笑い番組などであえて大笑いすることも大切。泣くことも優れた浄化方法です。特に3G(我慢・頑張り・頑固)の人は、泣いて笑ってを意識して感情を吐きだしましょう。

4 運動生活

がんと闘うリンパ球を元気に保つためには、体内に酸素を取りこむ運動が有効です。朝の光を浴びて30分(約2km)のウォーキングが理想的。それが出来なくても、テレビ体操、ストレッチやエクササイズの動画を見ながら汗を流すのもおすすめです。自分に合った方法を無理なく継続することが大切です。

5 加温生活

体温を1度上げるだけで、リンパ球が40%も活性化します。今すぐ取り組める温活はお風呂で湯舟にしっかりと浸かることです。温めると同時に、冷たい飲料は控えて靴下を履くなど冷やさない習慣を。冷えは万病のもとといえます。「冷え冷え生活」から脱出しましょう。

(重松)

第二の職場で
輝けるシニアに
なるために!!

- 一、過去の肩書はいったん自分の胸の中に
- 一、謙虚さは最大の美点
- 一、目の前の仕事だけ考える
- 一、挨拶は必ず自分から
- 一、頭は下げる為にある
- 一、体調管理はしっかりと



Photo Gallery

孫のお雛様

西村 真理 (事務局)



2月に産まれた孫のお雛様です。
 初節句のお祝いは来年を予定しており、お雛様はその時にとっておりましたが、お店の方に「その子の身代わりになるお人形ですから」との話を聞き、買ってしまいました。
 お雛様に見守ってもらいながら、すくすくと成長してほしいと思います。



に私と同じくシルバー会員のM嬢

先日の高
 新の声
 ひろばに
 「おまんも
 歩かんか
 よ！」と
 いう投稿
 が。あの
 ノルデイ
 ックウォ
 ークの会

会員ひろば



ある一日

山中 みのり
潮江ブロック

は在籍中です。3月9日、その会の全国大会が倉敷で開催されました。朝4時過ぎ起床、6時半自宅を出発。土佐山田に7時半集合出発。いざ倉敷に！
 倉敷市役所に9時過ぎ到着。人、人のなかリリーダーを含め総勢25名。5kmと10kmに別れエントリー毎にステッカーを受け取りリュックに。スタートまでに30分は要しただろうか。なんと沢山の人が。5kmコースに申し込みましたはずが越年すると、どうしてか10kmコースになっていった。2人共とにかく歩くの意気で人込みに。途中5kmは歩いたかと監視の方に聞くと、なんとまだ2.7kmとのこと、M嬢啞然となる。
 二人は諦めることなく歩き続け、終着の頃には速度をアップして12時

配分金支払日・大会説明会予定日 令和6年4月～7月の予定

◎配分金支払日

令和6年

- 4月15日(月)
- 5月17日(金)
- 6月17日(月)
- 7月16日(火)

◎入会説明会

令和6年

- 4月15日(月)
- 5月20日(月)
- 6月17日(月)
- 7月16日(火)

(原則、第3月曜日
午前10時～11時30分)



頃市役所前のはずが皆13時頃に、かくしてこのウォークは人、人で終わりました。
 お見せ出来ないのが残念ですが、私たちの制服は真紅のTシャツに背には緋牡丹ならぬブルーの足跡と「おまんも歩かんかよ！」のロゴが。地域では赤い軍団の異名ご近所の人で会うと、二人で背を見せないようにカニの横這い。でも、二人ともこれを背に歩き続けることでしょう。

編集室

■元号が令和となり六年経ちました。その間、国内外の禍はとどまる事なく今なお続いています。それでも寒い冬は終わり、暖かな春になりました。シルバー世代を取り巻く環境は決して優しくはないのですが「いきがい高知」が会員皆さんの手と手をつなぐ一助となり、暖かい春のような輪が出来ればと願っています。(池)

■元旦の能登半島の地震には言葉もありませんでした。高知大の岡村真先生は「近々高知県に起こることが、今能登で起きています」と警告されています。私たちは深い共感をもって、被災地の方々に心を寄せたいですね。93号、春の空気をお届け出来たでしょうか。新緑の頃に定時総会でお会いしましょう。(重)

お知らせ

高知市シルバー人材センターのホームページです。スマホのカメラ機能で読み取ってください。下記の情報を掲載しています。

- シルバーからのお知らせ
- 就業募集情報
- クラブ活動のご紹介

