



書 浜田尚川氏

高齢者の
元気な働きで
明るい社会

No.95

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・10



鏡川佳景
お千代地蔵を護る大銀杏

も
く
じ

- 秋の親睦旅行の案内他 ————— 2
- ブロック役員合同会議他 ————— 3
- 事務所訪問 寿し一貫 ————— 4
- 高知ユナイテッドSC応援 ————— 5

- 会員紹介 ————— 6
- よさこいを踊って／まめに健康チェック — 7
- 会員ひろば ————— 8

シルバー人材 高知

Q 検索

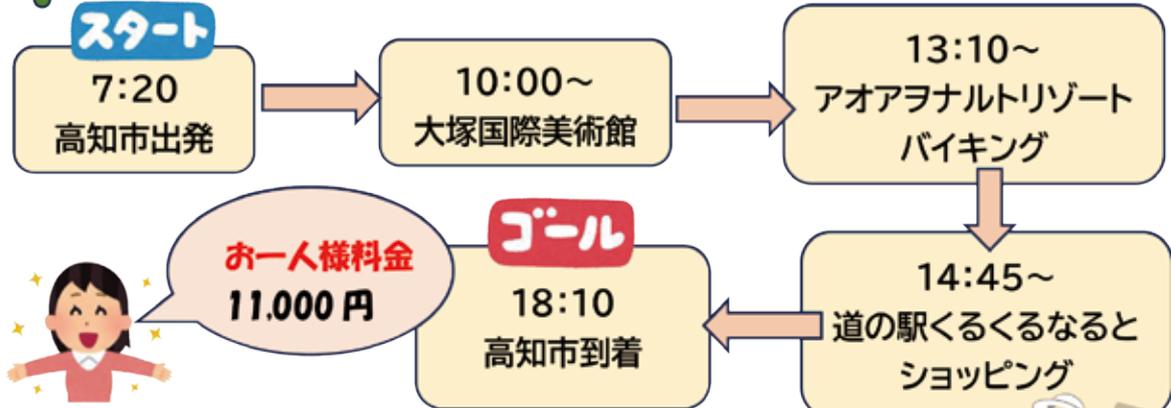
「高知市シルバー人材センター」
スマホで読み取り▶





会員親睦旅行(高知～徳島) 令和6年11月26日(火)

大塚国際美術館・60種類のバイキング・道の駅『くるくるなると』



お一人様料金
11,000円



※乗車場所：シルバー事務局・JR高知駅

※定員：40名 定員になり次第締め切り

※申し込み：事務局まで参加費を添えてお申し込みください。



事務局配置図

2024.10.1

係長 西村 真理	課長 宗我部 臣哉	局長 藤原 好幸
-------------	--------------	-------------

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

カウンター

新人職員紹介

6月に入職しました盛有希です。

特技はタップダンス、趣味は宝塚鑑賞です！

食べるのが好きなのでおすすめのお店などあればぜひ教えてください。家庭では三歳の息子のイヤイヤ期に振り回される日々を送ってます。慣れないことばかりですが、頑張りますのでよろしくお願い致します。

盛 有希

業務・ワンコイン担当





ブロック役員合同会議



ブロック役員合同会議
 と き：令和6年7月23日(火)
 14:00～
 ところ：ちより街テラス3F
 ちよテラホール

宗我部課長の司会で開会、藤原事務局長の挨拶に続き「令和6年度事業計画及びフリーランス法の対応について」報告がありました。急速な高齢化、会員の環境・意識の変化に伴う問題やフリーランス法施行に伴う懸念が述べられました。また会員専用サイト Smile to Smile が導入されたこと、包括契約への切替は令和8年4月1日を目指していることが伝えられました。

次に「ブロック活動費の支給について」資料の通り説明がありました。質疑応答に移り、多くの参加者から多岐にわたる意見や提言があり、要点は次の通りです。

○好評だった「シルバーまつり」について、コロナの終息の見えない状況を見定めながら、2回目の実現に努力を。

○サークル活動や仲間作りなど楽しみながら働きたい。そういう情報提供にも Smile to Smile を活用してほしい。

○会員・ブロック・事務局の間の伝達や意思疎通が効率よくできるように、システムの簡素化と経費節減の工夫を。

○事務局は限度を超える業務に対応していると聞く。若い職員たちが希望を持って働けるように、事務の簡素化を。

○Smile to Smile に対応する委員会が必要。1年前に1度それに関する講習があったきり後がない。前に進めてほしい。

○会員対象マナー向上のための講習会など学習の場の設定を。就業先での発注者と会員・会員同士のやりとり、事務局職員と会員のやりとりの中で、言葉の問題がある。同じ目線で語り合える本来のシルバリの姿勢を取り戻す策の実行を。

その他、意見や要望のでた項目

- ・ コーディネーター制度
- ・ 安全対策の基本的な考え方
- ・ 勤務計画表の早めの提示
- ・ 新法実施に伴う会員や発注者の負担

事務局の回答は、ほぼ「検討・努力します」というものでした。

その中から、実現に向けた具体的な取り組みをお願いしたいし、私たち会員もそのための協力をしたしたいと思います。

なお、Smile to Smile について「昨年12月以降の新会員には登録してもらっている。全会員に仮パスワードを準備しているので必要な方は申し出るように」と一歩踏み出したことが報告されました。事務局長の「私たちも頑張りますので、長い目で温かく見守って下さい」という言葉で閉会になりました。

(編集部)

令和5年度秦ブロック総会



3月21日(木)午後2時より
 高知市秦ふれあいセンター
 会員8名 事務局2名

小松ブロック長より役員改選の提案があり、協議の結果留任、新任の役員が発表され承認されました。その後、会計報告があり承認されました。続いて、質疑応答に移りブロック総会の開催方法の見直しなど活発な意見がでました。

令和6年度鴨田ブロック総会



9月14日(土)午前10時半より
 高知市西部健康福祉センター
 会員20名 事務局2名

山下ブロック長の挨拶後、各ブロックに分れて役員の改選を行い承認されました。その後、藤原局長より現状報告があり、厳しい将来の展望に全員真剣に受け止めていました。引き続き事務局に対して活発な質疑応答が行われ時間通り閉会しました。

令和6年度朝倉ブロック総会



9月5日(木)午後1時半より
 朝倉ふれあいセンター
 会員11名 事務局2名

武田ブロック長の挨拶後、藤原局長からシルバー人材センターの現状報告がありました。朝倉ブロックの活動報告や役員改選についての説明の後、就業や子ども見守り隊活動に関する議題が討議され、質疑応答を経て閉会しました。



シリーズ事業所訪問

サニーフーズ寿し一貫様



企業の中から、
呈された3

今回は、44
回定時総会
で発注者
感謝状を贈
呈された3
株式会社サニーフーズ寿し一貫
様を取材しました。寿し一貫様で
は高知市内の全店4店舗に8名の
会員さんが就業しています。

同行の編集員と少し緊張しつつ
応接室に入るとすぐ「こんにちは
……」と朗らかな声が入ってこら
れたのは、小柄で笑顔が素敵な女
性でした。この方が、寿し一貫の
要ともいえる営業本部営業企画室
の出水マナージャーです。開口一
番「シルバー人材センターの方は
皆さん元気で、正直戦力になって
います、いないと困るんです。現在、
高知店舗は全店お願いしています」
と、大変有難く、嬉しいお言葉を
頂きました。

現在、飲食業界は全国チェーン
の店舗が増え、注文・品だし・会
計などハイテク化が急激にすすん
でいます。しかし、寿し一貫様は
頑なに伝統の方法を踏襲し、今や
アナログ的と思われるほどですが、
それは何故か伺ってみました。

出水さんは壁に掛かっている額
を指さし「これは正しい商いをし
ていれば、絶対減びない。という
意味で、商業界草創期の指導者の
一人、新保民八の一文です。私共は、
この言葉を理念とし、『一人のお客
様の喜びのために』をお店のコン
セプトとしています。寿しネタを
人が切り、寿し飯を人が握る。お
客様の近くにスタッフがいて、細
かい注文に対応して喜んでもらう。
効率より人の温かさを求めるところ
うなるのです。お客様からまた来
たいと思っていただける店づくり
を従業員全員でつくっています」
と誇らしく説明して下さいました。

現在、8名のシルバー会員が市
内全店で就業しています。シルバー
会員は高齢者と呼ばれる年齢の人
達で、現場での対応に変化があり
そうですが、出水さんが言うには
「若い人の採用は、今後ますます難
しくなると考えています。その為
シルバーさんの力は本当に期待し
ています。これは私共だけでなく
全ての企業に言えることだと思っ
ます。そして、若い人はライフワ
ークバランスを大事にして、仕事の
効率が良いですが、反面、割り切
りもありません。それが今の時代で
すが、シルバーさんは本当に一生
懸命やってくれるんです」とのこ
と。でも、会員のその頑張り、
みんな昭和世代で未だ猛烈精神が
くすぶっているからかもしれませ

ん。それと、円滑な協働という健
全なチーム文化を醸成しているか
らこそだと思います。

最後に、今や大人気の「昼ラン
チメニュー」は、いつ頃どんなきつ
かけで始めたのか、会員のために
おたずね
しました。



「2010
年に全国
チェーン
の競合店
が高知市
に出店し、
高知の回
転寿しは
客数が急
激に減少するなど大変な時期にな
りました。寿し一貫は情報共有し
ている県外の回転すし店に全店の
店長を同行して学ばせて頂き、ラ
ンチがスタートしました。今では
寿し定食、炙りランチ、ウナギ定
食、季節ランチと4種類ご用意し
ています。今年で14年になります」
と、当手を振り返って教えてくれ
ました。

今回の取材で感じたことは、理
念を理解し重んじる。そして、そ
れぞれの店舗が従業員全員で店舗
ポリシーをつくりあげるといふ健
全な協働の空気でした。出水さん
の努力と人間性に触れサニーフ
ーズを後にしました。

□会員日さんに取材しました。

ランチタイムの洗い場で就
業しています。この時間帯
は98%が人気のランチセッ
トが注文されますので、食
器の種類が多く、とても緊
張した時間を過ごしていま
す。当然、私が現場の最年
長。ですから、自分の体調
を考えながら、過度な無理
はしないように自分をコン
トロールしながら就業して
います。また、私もホール
に出てお客様に接する事も
多くあります。その為、人
材センターの接遇マナー講
習を再開して欲しいです。

取材を終えて雑談中「センター
の会員として自信を持って就業す
るために『今の時代に合った』接
遇マナー講習は不可欠なものです
ね」と聞くと「企業側としては大
変有難いです。是非、お願いします」
と大歓迎の言葉を頂きました。

(池田)





高知県初の

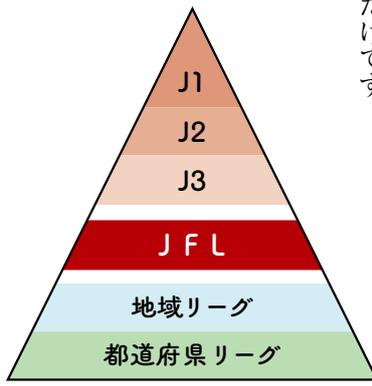
Jリーグチーム誕生へ



次の6県の共通点は？

福井・滋賀・三重・和歌山・島根・高知

正解はサッカーのJリーグチームがない県です。四国では高知県だけです。



Jリーグを目指してJFLで戦っているチームがあります。



高知ユナイテッドSC

です(以下高知U)。

ジャイアントキリング

各階級のリーグ戦とは別に全階級でのトーナメントで争われる天皇杯があります。昨年2回戦で

ガンバ大阪に勝利、3回戦でも横浜FCに勝利し2戦連続のジャイアントキリングと言われました。4回戦で接戦の末、川崎フロンターレに敗れましたが大健闘です。全て3階級上のJ1の強豪チームです。

リーグ戦の仕組み

J1からJ3は各20チーム、JFLは16チームがホームとアウェイで対戦します。JFLは年間30試合です。

リーグは勝ち点の積み重ねで競います。勝利は3点、引分けは1点、負けは0点です。

その勝ち点で年間1位になると無条件でJ3昇格の権利を得ます。J3の最下位は降格です。2位の場合はJ3の下から2番目のチームとの入れ替え戦で勝たなくてはなりません。

昇格への大きな壁

高知Uは今シーズン快進撃を続けていて、14勝3敗3引分け、勝ち点の合計は45、2位に8点の差を付けて首位を守り続けています(9月15日時点)。

このままいけば優勝は目前、来季はJ3としたいのですが、そんなに簡単ではありません。

Jリーグ昇格には成績だけでなく観客動員数という大きな壁があるのです。



大橋通り商店街に設置された懸垂幕は電車通りを通る人達にも応援を呼びかけている。数字はホーム戦後に更新されている(写真は設置時)。

ホーム開催の15試合で3万人一試合の平均入場者数が2千人以上必要です。

7月末までの動員数はホーム9試合合計9,930人、1試合平均1,103人です。残り6試合で2万70人とかかなり厳しい状況でした。

高知県民の底力

8月の中断期間開けの第18節(8月31日)には花火大会などのイベント開催も計画され、またマスコミの報道などで応援の気運が一気に高まりました。そんな中、台風10号の接近によ

9月1日の試合には、予想を大きく上回る1万1,085人の観客が詰めかけた。惜しくも0対1で敗れたが、高知県民のサッカー熱が燃え上がった。



り試合は翌日に延期、花火大会も中止になりました。盛り上がりには水を差されたかに思いましたが、蓋を開けると1万1,085人の大観衆が詰めかけました。さらに2週間後の第20節は雨模様の天気にもかかわらず22,233人が詰めかけ、あと4試合で6,752人となりました。

あなたの応援で優勝を

リーグ戦もいよいよ終盤、残り8試合となりました。このままのペースで首位をキープして、優勝での昇格を期待します。

10月に入り暑さも和らいできました。これからどんどん涼しくなっていくと思います。スポーツ観戦には最高の季節です。高知市中心部からは少し遠いですが、会場に足を運んで高知Uに大きな力を届けましょう！(小嶋)

ホーム戦の日程

- 第23節 vs 栃木シティ 10月6日(日)13:00
- 第25節 vs 沖繩SV 10月20日(日)13:00
- 第28節 vs ソニー仙台FC 11月10日(日)13:00
- 第30節 vs クリアソン新宿 11月24日(日)13:00

春野総合運動公園陸上競技場



会員紹介

喋ること
高知に恩返し

城東ブロック
藤崎 靖啓 さん (62歳)



8月猛暑日
のお昼下り
シルバー人
材センター
会議室。遅

いランチの後、
睡魔に襲われる魔の時間。軽やかに階段を上って「やあやあ…」という風情で朗らかに入室の藤崎靖啓会員です。美しい滑舌の凛とした声で部屋は一気に活気に満ち、眠気など吹っ飛んでしまいました。色々お尋ねする前にすでにおしゃべりはエンドレス、「立て板に水」ならぬ「立て板に止まらない水」の様相。藤崎さんのモットー「人の上に立つより人の前に立ちたい」に、同席の編集員2名は深く納得した次第です。

昨年から当センター定時総会の総合同会として鮮やかに会を仕切る藤崎さんのお話を聞きたいと思ひ、今回実現したものです。

- 放送番組MC・レポート・スポーツ実況
- イベント、式典、披露宴の司会
- 番組、CMのナレーション、読み聞かせ
- 話し方レッスン・就職面接マナー

業にまわりま
した。「今そ
れが役立って、
あちこちから
声をかけても
らっています。
フリーランス
の仕事には自
分の職歴が生
かされ、色々

藤崎さんは京都の出身で関西の大学を卒業後、高知の民放テレビ局に採用されました。「お酒が大好き」と面接で力説したとのこと。当時、アナウンサーは花形職業でマイクの前で喋れば、どこでも地域にはこだわりませんでした。

多くのお仕事の中で、印象に残ったものを挙げて頂くと「吉永小百合さんのインタビュー」「ハルウララの連載を更新した武豊さん騎乗レース中継」など、懐かしくも心ときめくものです。60歳で退職、現在はフリーランスとして活動しています。その活動の広さは頂いた名刺から引用した通りです。

退職時は丁度コロナで仕事はあまりありませんでした。藤崎さんにとっては忍耐の期間でこつこつと営業にまわりま

な人と出会いたい、接したいという願望が満たされます。この仕事を通して長く過ごした高知にご恩返しをしたいという思いをいつも持っています。

多方面で活躍中の藤崎さんがシルバー会員になった理由をお尋ねしました。「シルバーのワゴンコインサービス（自宅の近隣で30分の軽作業を500円で引き受ける）の職種で『独り暮らしの高齢者の話し相手』があり、そういう方に昔の高知のことなど聞いて交流してみたいと思いました。残念ながら、そんな方に巡り会えずシルバーの就業も司会業にとどまっています」とのこと。

趣味はスキーとゴルフ、そして何よりも美味しいお酒を飲むこと。元気の秘訣は沢山の人とおしゃべりすること。報道に関わっていたので防災士の資格を持ち、高知県酒造組合の土佐酒アドバイザーにも認定されています。「お酒に関するウンチクを色々言いたいじゃないですかあ」と嬉しそうな藤崎さんです。

ご結婚は50歳。知り合いの方から「いつまでも独りで、病気がしたらどうするの？えい娘がお

るき」と紹介され、一直線にゴールイン。こちらは勝手に熟年のラブ・ストーリーを妄想していたのですが、藤崎さんは「大恋愛でもないし、まあ、こんなもんやろ」と大変クールです。お互いに自立して、相手に過剰な期待を寄せず、自然に寄り添っている大人のカップルなんです。揺るぎない静かな信頼を感じました。

これからも高知を愛して、至る所に藤崎ワールドを展開して楽しませて下さい。シルバーとご縁も続きますように。

(重松)





よさこいを踊って



潮江ブロック
松村 守明さん(75歳)



高知の熱い祭典第71回よさこい鳴子踊りが、色々ありました。当初は188チーム、約1万7千人の参加でしたが、国の「巨大地震注意」により4チームが辞退されました。

私は、個人的に40回目を踊り切りました。過去には藤原局長やシルバーの会員の仲間と踊ったことでした。高知市役所踊り子隊で踊らせて頂き、約2週間午後6時～8時の練習に毎日通いましたが、本当に暑さと練習に根を上げそうになりました。

本祭では、仲間4人がギブアップしました。しかし、高知のよさこいは踊りを知っているだけでは、本番の8月10日・11日の2日間には踊れません。俗にいう踊り慣れが大事です。その為に、仕事を終えた後も練習に行きました。

市役所は総勢75名で、その内後期高齢者は私を含めて2名でした。当隊は公共団体なので、施設の慰問もあり2日間で17ヶ所を踊りました。そして、高知独特の共演場毎にメダル授与があります。これは踊りの上手な人、愛嬌のある人、スマイルの良い人などが頂けますが、そう簡単にはくれません。我々の隊には「もらいたいのには皆の気持ちもらえないの皆の踊り」という伝統的な言葉があります。

メダルをもらって嬉々として踊る人、もらえなくてシユン太郎になっっている人。気持ちは本当に複雑です。一時期メダル授与について賛否が問われた時期もありました。私は上町とはりまや橋商店街競演場で頂きました。

この8月に後期高齢者になり、今年ほど体力の衰えを感じた年はありませんでした。目標は80歳までと思っていますが、さて体力が続くかどうか不安です。

この歳になると何と言っても健康が第一と思っています。会員の皆様も暑さに負けず、元気で趣味や仕事に頑張っていきましょう。

たかがよさこい
されどよさこい
正調よさこい

まめに健康チエック



脳梗塞・心筋梗塞に
ならないために

現役時代の上司の体験談です。「ある会の開会挨拶を頼まれ早めに会場に着きトイレを済ませておこうと思った。トイレのドアノブを回そうとしたら右手が動かん。左手で開けて用は済ませたが……。体の片側だけがしびれるのは？ピンときて挨拶は他の人に頼み主治医に直行。初期の処置が良かったので助かった。我が家は血が濃い血統と言われちよったきね」

基礎的な知識が彼を脳梗塞から救いました。

血管の状態は40～50代でストレスや多忙のため「長年の勤続疲労」が表面化します。70代以上でも元気で働くために、脳梗塞・心筋梗塞を招く5大ブーをチェックしておきましょう。

- 悪玉コレステロールが160以上
- 上の血圧が160を越える
- 年2回以上の歯医者での点検と掃除を怠っている
- 不整脈を放置している
- 早食いの習慣があり、食後全く体を動かさない

最初の4項目に心当たりの方は専門医に相談を。早食いで食後動かない方は、日常生活の中で改善をはかりましょう。

★ゆっくり食事を楽しむ工夫

- 会話を楽しみながら時間をかけて食事する(30分以上)
- 一口食べたら一度箸を置く
- 一口の量を少なくする
- 野菜などの植物繊維の豊富なものから食べ始める

★食後に軽い運動を心がける

- 食後すぐ走ったり、いきなり体を動かす必要はありません。20分程度の軽いウォーキングで十分効果があります

食後は億劫になる前に、てきぱきと食器や調理器具の片付けを。自分でできる範囲で「食後すぐの休養モード」を打破しましょう
(重松)

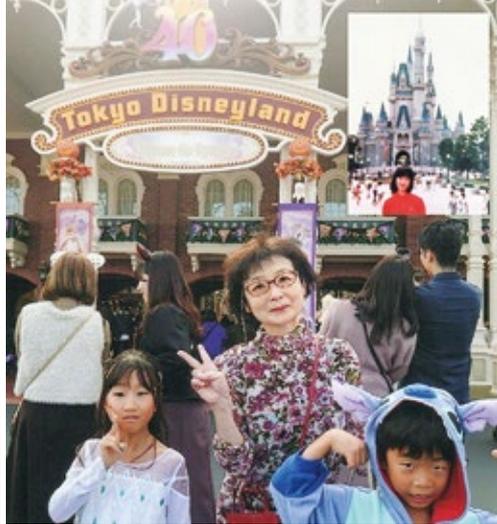
(週刊文春5月31日号を参考にしました)



Photo Gallery

東京ディズニーランド

潮江ブロック 山崎 ゆか



1年前私の誕生日を子供達が東京ディズニーランドで祝ってくれました。41年前TDLが誕生した時、挙式後その足で夢の世界に足を踏み入れたのです。今回のプレゼントは置き忘れてきたシンデレラのガラスの靴にも価する素敵なものでした。



この樹をシンボルツリーにした雑貨と珈琲やケーキ、クッキーのお店が、芸芸高校のグラウンド東側沿いの道を北へ約50

クロガネモチという樹をご存知ですか。秋から冬にかけて小さな赤い実を沢山つける常緑中高木で語呂合わせから、苦勞がない、金持ち等々ということ縁起の良い樹と言われているようです。

会員ひろば



クロガネモチの樹とフクロウ

片山 典子
城西ブロック

mの閑静な住宅地にあります。店名は「土佐水木」。築百六十年余りの古民家をリメイクしています。お店の方のお話では山内一豊侯の馬廻りの屋敷だったとのこと。私は仕事で疲れた気持ちを癒やしたい時などよく訪れます。まず店内のアンティークな雑貨や庭の寄せ植え等を暫し眺め、次に併設のカフェスペースで珈琲とお勧めのケーキをいただきながら、大きな窓越しにクロガネモチの樹を眺めるのが何よりの楽しみです。このクロガネモチは季節毎に姿を変え、初冬には鮮やかな赤い実をつけて、それが庭の芝生に映えて寒い季節に彩を添えています。夏は遠くの新緑の山が借景となつて、濃いグリーンが風にそよぎ輝きを増します。また、この時

期には店内外に風鈴が吊るされて、その心地よい音色と風情を楽しむことができます。そして、もう一つのお勧めは一年を通してクロガネモチの枝にとまつているフクロウ（作り物）です。フクロウは「不韋男」「福老」などと、その名から幸運を呼ぶ縁起の良い鳥と言われていますが、なんとも愛らしくパワースポットのように思えます。ここまで書いて、自分がお店の宣伝担当のように思われるかなあとも（笑）。四季折々の美しい風情を楽しみながら、ゆつくりと穏やかに時間が過ぎ去つてゆくのが実感できるのではと思います。



配分金支払日・入会説明会予定日 令和6年10月~令和7年1月の予定

◎配分金支払日

令和6年

- 10月15日(火)
- 11月15日(金)
- 12月16日(月)

令和7年

- 1月17日(金)

◎入会説明会

令和6年

- 10月21日(月)
- 11月18日(月)
- 12月16日(月)

令和7年

- 1月20日(月)

(原則、第3月曜日
午前10時~11時30分)

編集室

■まだまだ分らない事だらけで、先輩方の指導を仰ぎながらの毎日です。どうかご愛読よろしくお願ひ致します
(山)

■郡部の小学校の私の修学旅行は龍河洞・高知城・柳原の子どもの国でした。ちょうど東京オリンピック期間中で、女子バレーの金メダル獲得の瞬間を宿泊先の旅館で見た記憶があります。それから60年、パリでは高知県の幼なじみの二人が揃つて金メダルを獲得。次は高知UのJリーグ昇格を！(小)

■秋の気配、季節は私たちを忘れてはいません。レスリングのW金メダリストに続き、パラ車椅子ラグビー池選手、女子円盤投げ鬼谷選手、県勢のメダルラッシュに夏の疲れも吹っ飛びます。次は躍進中の高知ユナイテッドS.Cのサポートを。
(重)

■今夏、土佐の山間から世界の頂点に立った幾つもの若き力を目の当たりにしました。シルバークロウの我々も、彼らに負けず輝かなければと勇気を沢山もらいました。名はシルバークロウでも、気持ちはゴールドをめざして、今日も頑張ります。
(池)