

# しるばータイムス @しまね かわら版

Vol. 7  
2020年9月  
発行

公益社団法人島根県シルバー人材センター連合会  
TEL.0852-28-1171 FAX.0852-28-1173  
〒690-0887松江市殿町8番地3 タウンプラザしまね2階



の「就業現場おじやまします！」

## 地域を支えるプチワークの担い手を。講座でHappy&キャリアアップ!

人口減少や急速な高齢化が進む島根県の中山間地域・離島などでは、様々な場面でのマンパワー不足が課題となっています。シニア世代の女性の活躍が期待されるなか、当地のシルバー人材センターではそもそも女性の会員登録が少なく、事業所からのニーズに対応できていませんでした。そこで、島根県シルバー人材センター連合会では、美郷町と隠岐の島町のシルバー人材センターとタイアップして、それぞれ6回の会員向けキャリアアップ講座を開催。あわせてお試しキャンペーンを企画して、会員以外の方の参加も呼びかけています。今回は、美郷町での様子をレポートします。

講座は、「コミュニケーション」「健康」「IT」「身だしなみ」「調理や片付けの技能」など、シルバー人材センターでの就業に役立つことはもちろんですが、楽しく参加できて生活に密着したテーマばかり。

この日の講師は、テレビやラジオで活躍中のフリーアナウンサー＆エッセイストのおがっち(小片悦子)さん。「シニア世代の健康脳トレ」イキイキライフは声を出すことから」とテーマに、今、世間を悩ませている新型コロナウイルスに負けないよう免疫力を高めるためにもハッピーになるコミュニケーション術を身に付けて、笑ったり、声を



フリーアナウンサー & エッセイストのおがっちさん



おがっちさんは「健康でハッピーな暮らしを長く続けていくには、今回のような脳トレでの音読は効果が高いと思います。発声の基礎や練習なども毎日のトレーニングとして身に付けていただければ、「みなさん勉強熱心でこまめにメモをされたり、声を出すときも頑張られて、ほんとに前向きな方たちでした。もっとやらなきゃ、その

出したりすることが大切という話からスタート。休憩をはさんだ後半はアクティビティの時間となり、腹式呼吸法や滑舌の練習、音読を通して右脳と左脳を刺激することの大切さ、そして喉自体を鍛える筋トレの方法などを、実際に声を出しながら楽しく学びました。

ために何をどうすればいいの?という具体的なものを求められているのだと思います」と語ってくれました。



美郷町社会福祉協議会の児島智和事務局長

からは専門職でなくても、補助的な役割で1〜2時間でも手伝ってもらえないだろうかという要望もあります。島根県シルバー人材センター連合会の北國コーディネーターは「昨年に邑智分室ができ、様々な企業や事業所を回っていますが、どこも人手が足りないという声を聞きます。フルタイムではな

方には、事業所には、やはり限界が...と美郷町社会福祉協議会の児島智和事務局長も厳しい現状をみまします。一方で、事業所



マスク越しでも伝わる笑顔のヒ・ケ・ツ

当日は新しい生活様式にのっくとお互いの間隔を広げたこともあつて8人の参加。そのぶん講師と参加者との親密なやりとり、豊かなコミュニケーションの機会を持つことができたようです。今後開催される講座でも同様に、学ぶことの楽しさを主体的に、かつ実践的に実感できるという期待が高まりました。

### 会員インタビュー

参加の理由をたずねたところ「自分の知らないことを勉強して、身に付けたい。良い経験になると思うから」「友だちに誘われて」「コロナのおかげですつと外出を控えていて外に出るきっかけが欲しかったから」といった声や、「講師がおがっちさんだったから」「おがっちさんのラジオ番組が好きでよく聞いているから」といった声もありました。笑いも交えた終始和やかな雰囲気での講座を終え、「楽しかった。口角が上がりました」「二人暮らしで外に出ることも少なかつたのですが、今日はとてもいい話が聞けて良かった」「家族以外の人と会話できたことが楽しかった」「頭の回転のスピードアップになった」といった感想をいただきました。



「あめんぼ赤いな アイウエオ...」、「青巻紙 赤巻紙 黄巻紙」と、口も頭も大忙し!

令和2年度 高齢者活用・現役世代雇用サポート事業  
子育て・介護分野での Rinko Tanu Kei

### 地域を支える

## シルバー人材センターのプチワーク

家庭向サービスに加え、  
保育園・放課後児童クラブや  
介護施設などでの軽易な業務で  
活躍する方を募集しています!

仕事もプライベートも  
「あーんばやーがー」を

入会説明会  
開催  
詳しくは裏面へ

# 2020年10~12月 **しるばータイムス@しまね** イベントカレンダー

●色は会員、●色は会員以外の方向けのイベントです。

**60歳以上の方 限定**

※ 新型コロナウイルス感染防止対策等により、日程を変更する場合があります。お手数ですがあらかじめご確認ください。

10月		11月		12月	
1(木)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲) 13:30~ <b>入会説明会</b> (松)	1(日)		1(火)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲)
2(金)		2(月)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲)	2(水)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)
3(土)		3(火)		3(木)	13:30~ <b>入会説明会</b> (松)
4(日)		4(水)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	4(金)	10:00~ <b>救急講座・会員交流会・隠岐</b> (隠)
5(月)		5(木)	13:30~ <b>入会説明会</b> (松)	5(土)	
6(火)	10:00~ <b>学童保育講習・松江</b> (松) (9日まで)	6(金)		6(日)	
7(水)	10:00~ <b>産前産後講習・隠岐</b> (隠) (9日まで) 14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	7(土)		7(月)	10:00~ <b>産前産後講習・松江</b> (松) (9日まで)
8(木)		8(日)		8(火)	
9(金)		9(月)	13:30~ <b>健康体操、腰痛予防体験型セミナー</b> <b>元気があればなんでもできる・雲南</b> ～生涯現役でいるための秘訣～ 会場:サンワーク木次 申込期限: 11/2(月)	9(水)	13:30~ <b>入会説明会</b> (松)
10(土)		10(火)		9(木)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)
11(日)		11(水)	10:00~ <b>出張入会説明会(美保関)</b> (松) 13:30~ <b>入会説明会</b> (松) 14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	10(木)	
12(月)	13:30~ <b>「おがっち」さんに学ぶ! 仕事で役立つコミュニケーション向上セミナー・雲南</b> 会場:三刀屋交流センター 申込期限: 10/5(月)	12(金)		11(金)	
13(火)	10:00~ <b>介護福祉講習・浜田</b> (浜) (15日まで)	13(土)		12(土)	
14(水)	13:30~ <b>身体にやさしいスイーツでおもてなし講座・美郷</b> 講師:米田 幸氏 場所: (カフェ"こめじる") 調整中 13:30~ <b>入会説明会</b> (松) 14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	14(日)		13(日)	
15(木)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲) 13:30~ <b>入会説明会</b> (松)	15(月)		14(月)	
16(金)	14:00~ <b>入会説明会</b> (松)	16(火)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲)	15(火)	10:00~ <b>入会説明会</b> (松 雲 安)
17(土)		17(水)	10:00~ <b>入会説明会</b> (安) 13:30~ <b>シニアのためのカラー&amp;美肌講座・隠岐</b> 講師:藤岡 良子氏 場所:隠岐の島町社会福祉センター	16(水)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)
18(日)		18(木)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	17(木)	13:30~ <b>入会説明会</b> (松)
19(月)	13:30~ <b>人の第一印象は10秒で決まる5歳若返る!身だしなみとマナーで印象UPセミナー・雲南</b> 会場:下熊谷交流センター 申込期限: 10/12(月)	19(金)	9:00~ <b>ドライビング高齢者安全講習会</b> (雲) 13:30~ <b>入会説明会</b> (松)	18(金)	14:00~ <b>入会説明会</b> (松)
20(火)	10:00~ <b>出張入会説明会(玉湯)</b> (松) 10:00~ <b>入会説明会</b> (安) 13:30~ <b>入会説明会</b> (松)	20(土)		19(土)	
21(水)	10:00~ <b>産前産後講習・出雲</b> (出) (23日まで) 14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	21(日)		20(日)	
22(木)		22(月)		21(月)	13:30~ <b>入会説明会</b> (松)
23(金)		23(火)		22(火)	
24(土)		24(水)	10:00~ <b>学童保育講習・出雲</b> (出) (27日まで)	23(水)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)
25(日)		25(木)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	24(木)	
26(月)	9:00~ <b>剪定講習会・雲南</b> (雲) 13:30~ <b>「簡単グラススイーツと美味しいコーヒー」でおもてなし講座・隠岐</b> 講師:村上 理恵氏 場所:100タローコーヒー (100タローコーヒー) (隠岐の島町城北町117)	26(金)		25(金)	
27(火)		27(土)		26(土)	
28(水)	14:00~ <b>入会説明会</b> (出)	28(日)		27(日)	
29(木)		29(月)		28(月)	
30(金)		30(火)	13:30~ <b>シニアのためのカラー&amp;美肌講座・美郷</b> 講師:藤岡 良子氏 場所:美郷町保健福祉センター	29(火)	
31(土)				30(水)	

**学んで地域で子育て支援!**

令和2年度 **産前・産後訪問サポーター 認定・育成講習** **60歳以上の方 受講無料**

シルバー会員向けの認定講習と、入会をお考えの方向けの育成講習をラインナップ!(計12回)  
3日間の講習を修了した方には、島根県知事からの修了証書を授与します。

訪問サポーター 保育園での補助業務 ボランティア