



# シルバー高島

発行／公益社団法人高島市シルバー人材センター 広報部会 滋賀県高島市勝野215 TEL (0740)36-8191 FAX (0740)36-8010

## 特集

# 私の就業体験

### ホームセンターでの品出し、 工作室カッター業務

高島 相馬 日出富

8月から派遣業務として3名が就業しています。契約業務内容は、「商品陳列棚の在庫僅少品の品出し」とお客様が購入された「木材や鉄鋼製品等の材料カッター」（機械で切断）で、DIY関連製品の対応が主です。しかしお店の制服を着用しており、その中で、お客様からの商品の陳列場所や、商品説明、照会等の契約以外のお問い合わせにも対応しています。

どの作業も神経を使いますが、特に神経を集中して行う作業が材料のカッターです。お客様の要求寸法にカッター出来ない場合は、材料交換が発生することからです。失敗するとお客様への信頼を失墜することと、お店の損にもつながるため、正確な作業が要求されます。

不肖ながらお店の一員として、左記の重点課題を掲げ今後も精一杯取り組む所存です。

#### 1. 顧客満足度の向上

- ・ お客様に喜んでいただける商品説明・工作物などのアイデア提供
- ・ 商品の種類・仕様・用



- 途など製品知識の習得
2. 安全就業の心構え
    - ・ 工作機械の安全な取り扱い実施

### リハビリ体操指導・安心見守り

新旭 堀野 正子

私は週1回、医院の利用者の方と体操をしたり、運動される時の見守りを2人でしています。

体操については、1人が利用者の方と一緒にし、1人は手伝います。天井から吊り下げられたコードに手や足を入れて運動するので、高さを利用者の方に合わせる必要があるからです。分からないときは職員の方が指導して下さるので、安心して仕事をしています。また、利用者の方との会話も楽しくて教えてもらう事が一杯あります。半日があつと言う間です。この充実感と満足感は、シルバー人材センターのおかげと感謝しています。

### 大工仕事

新旭 中西 信之

シルバーに入会して12年目になります。

仕事としては、民家の和・洋室の天井・床張り替えや、外のシブキ板塗装・樋のかけ替え工事等、一般大工仕事をしてきました。これからもシルバーでがんばりたいと思います。





除雪

# 大雪でもシルバーパワーでがんばっています

マキノ 平山 久良  
未明の除雪は大変ですが、小学生の姿を浮かべながら、また何事にも「気持ちよい仕事」を目指し頑張っています。

今津 岡本 洋一

小学校通学路や高齢者宅の除雪は適度な運動で体力維持にもってこい。また、感謝の言葉を聞けばやりがいも感じます。



新旭 小堂 新吾

除雪できない身体の不自由な人が多いのにびっくり。明日は我が身か？ 元気なうちに何事もしてあげたい。健康第一。

安曇川 土居不二男

過酷な作業だったが、依頼者の要望に100%応えることができ、感謝されたことで私自身も充実感を得られた。

マキノ 大上 達満

通学路の除雪をしています。前日から雪が降り始めると、夜中1時間ごとに外の雪の状態を見て4時頃から準備をし除雪に出ます。雪の量によってスムーズにいく時と、時間がかかり大変な時もあります。子ども達が元気で怪我なく無事に学校へ行くよう願ってがんばっています。

今津 松本 清

除雪はスコップを使ってあける大変きつい作業です。特に今年は大雪でとても苦労しました。一生懸命あけると翌日も肩や腰が痛い日もありました。依頼された方が自分と同年代の方で、雪で一歩も外に出られないのを見ると、ちょっとでも早く除雪してあげようと思います。「ありがとう、また頼むで」と言われると身体に無理をしない程度に頑張りたいと思いました。

## 会員さんに聞きました

- ①これまでシルバーで就業された仕事は何ですか？
- ②その仕事をして感じたこと・思うことは？

今津 池上 修子

- ①障害者支援施設で夕食の準備と片付けをしています。
- ②様々な理由から障害を持たれた方々に接し、自分が少しでも何かのお役にたてるなら嬉しいと感じています。

朽木 山下トモ子

- ①※朽木ミニセンターで楽しく就業
- ②今年も総括班長さんからミニセンターの仕事はごどうですか？とお声をいただきました。1月から3月まで週1回、7名の女性がローテーションで掃除や入居者の安全確認の活動をさせてもらっています。私は日曜日の当番です。1時間程の仕事ですが、入居者さんの喜びの声を聞き幸せです。特に今年は大雪のため、とても喜んでいただきました。皆さんの陰の力となつて、楽しく活動出来る喜びに感謝しています。

※豪雪地帯の独居老人の方を対象にした冬期間の臨時居住施設

高島 久保 清枝

- ①介護施設の食器洗浄
- ②日によって食器の量が多いことがあり、就業時間内に終わらせるのに必死ですが、達成感がなぜか快く感じられます。

高島 和田多栄子

- ①酒造会社での酒カスの袋詰め
- ②白い帽子、手袋、マスクに身を包み、身を引締めるとの4人での流れ作業です。1グラムの重要性を改めて感じました。

今津 中井 常子

- ①個人宅の家事援助（掃除・草取り他）
- ②ご主人が「いつもすまん」とお礼の言葉をかけて下さり、大変やりがいを感じています。

マキノ 鳥居 寿夫

- ①養漁場での増殖業
- ②増殖業に就いた事に満足しています。たとえ人工といえども、卵からの成長過程には奥深いものがあります。

安曇川 大堀 聡

- ①スーパーのホームサポートサービス配達業務
- ②スーパーとシルバーの両看板を背負い、トラブルの無いように心がけています。お客様の大半がシルバー世代なので、配達先では世間話をしながら愚痴などを聞いては大変笑いしたり…。帰り際には「ありがとな。気をつけて帰ってな」と声をかけていただき、気を引き締め次の配達先へと向かって行きます。地域の人とふれあい、お客様との信頼関係を大切に、これからの高齢化社会には必要な業務と信じて就業させていただきます。

新旭 駒田 剛士

- ①医院でのリハビリ体操指導及び安心見守り
- ②高齢な方も私の動きについてこれられ、少し手を差し伸べるだけで喜んで下さる方もいて、やりがいを感じています。





健康が回復に向かうと気持ちも前向きになって、今はボランティアとしても活動して、人と人とのつながりも大切に、楽しく明るく過ごすことが精神的にも充実され健康につながると信じています。

ときには趣味のフォトを楽しみながら自然と触れあっています。少子高齢化が急激に迫っている今、

2月23日に安曇川公民館で互助会の今年度初の料理教室が開かれ、19名の参加を得て楽しく過ごしました。

豆腐ハンバーグ、ピーマンとえのきの塩昆布あえに味噌汁とごはん、更におやつとしてミカンのヨーグルトゼリーと豊富な献立でした。中でも主菜は12種類もの材料から成り、5班に分かれてこれらの材料を一斉に、計り取る、湯がく、温める、煮る、炒める、焼く、かき混ぜる、冷やす、すりおろす、味付けするなどの作業が同時進行する様子は互いの会話と調理の音が飛び交い、想像以上の賑やかさで楽しさに満ちていました。完成後は反省会を交えてとても楽しくいただきました。

なお、当口高島保健センターの土肥先生には、献立立案に始まって材料調達や現場の下準備、片付けに至るまで一方ならぬお世話を

### 私の健康法

#### 健康寿命を延ばそう

安曇川 添田 暁子

シルバー人材センターに会員登録してから12年になります。その間には年齢とともに体力の低下を感じ、自然の摂理とでもいうのでしょうか、筋肉も弱まり膝の関節の痛みを感じるようになりました。

健康診断を受けたところ骨密度が減少していると診断され、大ショックでした。ここで落ち込んだら心身共に弱ってしまうと思い、回復対策として年齢に合った適度な運動として、安全性の高い油圧式マシンで筋力運動とストレッチで頑張っています。

バランスも考えて蛋白質代謝の改善も必要となってきました。苦手な肉もできるだけ食べるようにしています。年2回の検査を受けていますが、筋トレを始めて1年半で、現状維持はできるが回復は期待できないと聞かされていたのに、骨密度が上昇したのにはビックリ！

肉や揚げ物を中心とした食事は栄養が偏りがちです。体に必要な栄養を効率よくとるには、玄米がぴったりです。食物繊維、鉄、カルシウム、マグネシウムのミネラル、ビタミンB1・B2・B6・Eなど玄米は古くから人々の健康を支えてきました。

玄米主食生活は、江戸時代を境に変わり始めました。江戸わすらいと呼ばれる脚氣が流行、玄米から補給していたビタミンB1不足によるものです。

玄米1・白米1の割合にてよく水洗いして約1時間ボールにて水に浸して炊飯します。味噌汁にはワカメ、煮干し、玉ネギ、ニンジン、イモ、ネギをたくさん入れます。また、納豆、コウナゴを毎食食べています。

#### 玄米生活をお勧めします

新旭 江良 喜要

介護を必要としない体になるように健康寿命を延ばしていかなければと考えています。



### 会員数

平成 29 年 3 月 31 日現在 ( ) 内はプラチナ会員数

地区名	男	女	合計
安曇川	78 (13)	46 (4)	124 (17)
マキノ	87 (5)	13 (0)	100 (5)
今津	90 (10)	20 (1)	110 (11)
朽木	26 (3)	13 (2)	39 (5)
高島	42 (6)	27 (3)	69 (9)
新旭	86 (9)	46 (10)	132 (19)
合計	409 (46)	165 (20)	574 (66)

### 新入会員のお知らせ

(H 28.12.1 ~ H 29.3.31 までの入会者) 4名

マキノ	毛利 博、鳥居 久秋
新旭	藤田千枝子、藤田加代子

### 料理教室に参加して

マキノ 石飛 正巳

2月23日に安曇川公民館で互助会の今年度初の料理教室が開かれ、19名の参加を得て楽しく過ごしました。

豆腐ハンバーグ、ピーマンとえのきの塩昆布あえに味噌汁とごはん、更におやつとしてミカンのヨーグルトゼリーと豊富な献立でした。中でも主菜は12種類もの材料から成り、5班に分かれてこれらの材料を一斉に、計り取る、湯がく、温める、煮る、炒める、焼く、かき混ぜる、冷やす、すりおろす、味付けするなどの作業が同時進行する様子は互いの会話と調理の音が飛び交い、想像以上の賑やかさで楽しさに満ちていました。完成後は反省会を交えてとても楽しくいただきました。

なお、当口高島保健センターの土肥先生には、献立立案に始まって材料調達や現場の下準備、片付けに至るまで一方ならぬお世話を



頂きました。心よりお礼申し上げます。この貴重なレシピをレパトリーに加えて健康増進に生かしたいと思っています。

### 日帰り旅行に行こう

今津 武友 幸一郎

寒さも幾分緩み春めいて来た3月6日、天候に恵まれバス2台に乗り合わせ神戸方面に向かい出発する。車内は久しぶりに顔を合わせ楽しい雰囲気だ。

大きな渋滞も無く目的の白鶴酒造に到着。まずは資料館に。昔の酒造りを人形を使って再現されており、当時の作業姿を知る事ができ、道具類も沢山展示されている。見学後試飲する。美味しい。

次に車窓から20年ぶりに見る北野の景色。震災から復旧した美しい町並みを見る事ができた。昼食は萬寿殿で中華料理。料理が運ばれ早速乾杯。同志の皆さんとテーブルを囲み酒を酌み交わし食事を取るのも楽しい。

食後は南京町に。ここは若者が多く、店先で買って食べている姿は外国の感じがする。港に行き、神戸ベイクルーズ乗船甲板に出る。出船して少し進むと大型の



貨物船が停泊、潜水艦がドック入りしているのが見える。沖に出ると、風が冷たい。曇り空で遠くが見えず残念。晴れていれば明石方面と空港が見えると思う。六甲の山並みを見ながら遊覧も終わる。今日は思い出の地をめぐる事ができ、また会員皆さんとの交流もあり、楽しく一日を過ごした。行でした。



今津 佐藤 正男さんの  
ジョンくん



今津 伊藤 明之さんの  
ココちゃん(左)とヨネちゃん(右)



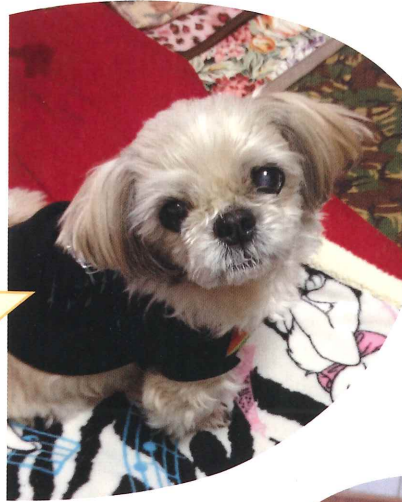
我が家のペット

マキノ 川添 宏司さんの  
ミライくん  
やきもち焼きです



高島 木津 芳枝さんと散歩する  
チヨッパークくん

新旭 伊原 辰夫さんの  
ゆきちちゃん(左)と  
人間の女性が好きなロックくん(右)



当センターでは、  
犬の散歩も  
お引き受けしています

編集後記

平成28年度の最終号をお届けします。冬の間は行事が少ないこともあって、例年、「私の就業体験」を特集するのが恒例となっています。「へえ、そんな仕事もあったのか」と、驚かれた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。シルバーの仕事は多種多様。とりわけ今年は雪が多かったので、除雪関連の仕事が目立ったようです。今後の皆様の就業の参考になれば幸いです。

(広報部会・I)

安曇川 澤井 鉄次さんの  
ナイトくん

