

# Live

～ライブ・生きる～

content

令和2年度 丹波市シルバー人材センター就業風景  
令和2年度 各種事業を振り返って  
シニア世代の働き方 シルバー人材センターという選択肢  
特集〈保存版〉コロナ禍を生きぬく  
シルバー人材センター 会員募集中!

表紙写真：冬休み子ども習字教室

丹波市シルバー人材センター

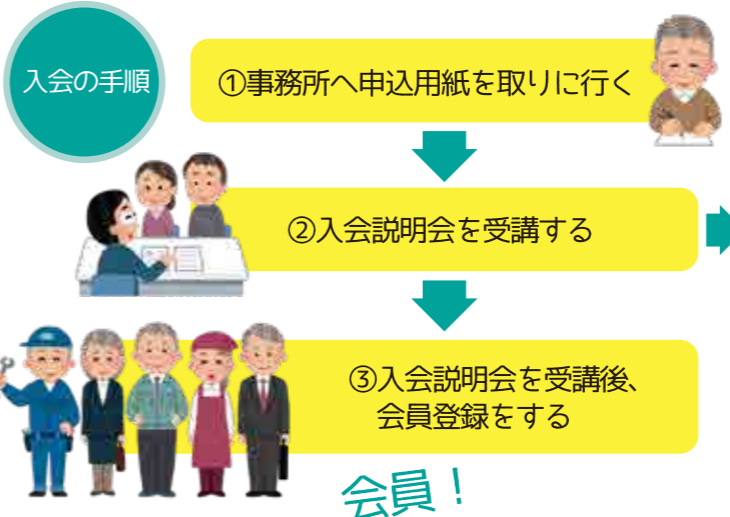
## 会員募集中!!

年金プラスお小遣い!  
高齢者のあなたもお仕事に  
就くことができます!!

- 入会の条件
- 丹波市内にお住まいの方
  - 60歳以上の方
  - 健康で働く意欲のある方
  - センターの理念・趣旨を理解され、賛同いただける方



シルバー人材センター  
キャラクター「チエウクロ」



**入会説明会開催日**

3月25日(木)	午後1時～
4月13日(火)	午前9時～
4月22日(木)	午後1時～
5月11日(火)	午前9時～
5月27日(木)	午後1時～
6月8日(火)	午前9時～
6月24日(木)	午後1時～

場所：丹波市シルバー人材センター（予定）

## 刃物研ぎ

ご家庭で切れなくなった包丁等はありませんか?  
丹波市シルバー人材センター会員による刃物研ぎを  
下記日程で行なっています。

- 日程時間** 3月～11月  
第2・第4日曜日  
午後1時～4時
- 場所** ひかみ四季菜館  
(丹波市氷上町犬岡467番地1)
- 料金** 包丁 1本… 581円  
鎌 1本… 346円  
(料金は一例です)

- 丹波市シルバー人材センター事務所への持ち込みも可能です。詳細はご相談ください。
- 地域の各種イベントにも刃物研ぎ班が参加させていただきます! まずはお電話にてご相談ください。



公益社団法人  
**丹波市シルバー人材センター**  
兵庫県丹波市氷上町氷上109-8  
TEL 0795-82-5166 FAX 0795-80-2110  
<http://webc.sjc.ne.jp/tanbasc/>  
E-mail : tanbasc@sjc.ne.jp

丹波市 シルバー 🔍 検索



### 編集後記

マスクを着用しなくてもよい日が来ることを誰もが心待ちにしています。  
必ずいつか…。その日までウィズコロナの時を頑張って乗り切りましょう。

編集委員： 稲畑怜子、足立確郎、本庄義文、細見 勉、足立祥子、足立麻紀子





シルバーボランティア (10月3日)



草刈講習会 (7月16日)



障子・網戸・襖張替講習会 (7月27日)



剪定講習会 (10月21日)



理事長杯グラウンド・ゴルフ大会 (10月29日)

令和2年度  
各種事業を  
振り返って



サンタクロースボランティア (12月18日)



刃物研ぎ講習会 (11月4日)



ドライバースクール (11月18日)



冬休み子ども習字教室 (12月26・27・28日)



草刈作業

令和2年度

丹波市シルバー人材センター  
就業風景



水分れ公園滝清掃作業



障子張替



草引作業



公共施設清掃



刃物研ぎ



スクールサポートスタッフ (学校除菌作業)



公共施設受付



剪定作業



交通量調査



昨年より世界中で新型コロナによる感染拡大が進行、医療現場や社会生活、経済活動に大きなダメージを与えています。そうした中、シルバー人材センターの仲間と一緒に、子供達に新型コロナが感染しないよう学校へ除菌の作業に行っています。3階まで階段を昇り降りするのが大変ですが、先生方や子供達に「こんにちは、ありがとう」と言ってもらう、その言葉が励みになり、頑張ることができています。

毎日、手洗いとマスク着用を心がけながら、一日も早く感染が終息することを願っています。

(氷上町 N会員)

シルバー人材センターに入会してまだ半年余り、今私はスクールサポートスタッフとして学校の除菌作業に就いています。夏から始まり暑さと慣れない作業の中、正直契約期間迄勤められるのが不安でした。でも、先生方や事務の方や児童の皆さんに「いつもありがとうございます」「頑張ってください」とあたたかい励ましの言葉をかけて頂き「明日も頑張ろう」と気合いが入り続いています。

同じ学校に入っているスタッフの方とも励まし合いや段取りの効率化についても連絡を取り合い、今では仲の良い仲間になれました。

車で走っていると草刈りチームの皆さんをよくお見かけします。暑い日も寒い日も作業をしておられる姿を見ると、私も頑張ろうと思います。きれいになった作業後を見ていつも皆さん誇りを持って作業に就いておられるのがすごく伝わってきます。

又、事務所の皆さんも優しく話を聞いて下さり理解して応援して下さいることがすごく励みになります。良い仲間と知り合い楽しくお仕事が出来て入会して良かったと思います。支えて下さった皆様に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます。

(柏原町 A会員)

父親の介護のため、平成30年3月に退職しました。退職後は、父親の世話やボランティア活動などに携わりながら、また暇を持て余しながら日常生活を送っていました。その時期にボランティア活動で出会った理事さんから勧められ入会しました。シルバー人材センターでは、夕方から22時頃までの仕事や時間調整が可能な昼間の仕事もあり就業しやすい利点があります。また、他の会員さんから自分の知りたい情報も入手できるなど人間関係が良好な中で働いています。

現在は、「青垣住民センターの管理」と「草引き・草刈り作業」に従事しています。草刈り作業では、高齢者家庭の屋敷や農地の草刈りもあり、発注者にお出会いすると大変喜ばれ「来年もお願いしたい」と言われることも度々あります。当初、草刈り作業は、夏場は暑く疲れるイメージがあり、あまり乗り気がしませんでした。草が繁茂して困っている人々が増えている現実を知り、できるだけ長くこの仕事を続けようと思うようになりました。また、住民センターの管理も多くの方と面識ができ、楽しく仕事をさせて頂いています。

(青垣町 A会員)

## シニア世代の働き方

# シルバー人材センターという選択肢

入会して働いてみた感想を聞いてみました!

シルバー人材センターの事は、以前から興味があったのですが、なかなか第一歩を踏み出せずにおりました。二人の孫も手が離れるようになり、何か出来る事はないか・・・と考えていた時に丁度知り合いの方からお誘いを受け登録する事ができました。感謝しております。

今は週一回のペースで庁舎の清掃の仕事をさせて頂いています。初めは時間配分がわからなくて、とまどいもありましたが、今は自分のペースで楽しくさせて頂いています。

一日、一日人が変わって掃除をするので、お互いに顔を合わすことのない職場ですが、日誌をつけて帰るので、連絡事項等はそれに記入して連帯感を持って仕事が出来ていると思います。職員の方にも「いつも有難うございます」「御苦勞様です」と声をかけていただく事もあり励みになります。この事を娘に話したら、「私も今度からは声をかけるようにするわ」と言ってくれたことも嬉しいことです。

夏には「ちーたんの館」で就業しました。何も分からない私を先輩方が丁寧に教えて下さり、交流の輪が広がった事も私の財産となりました。

今年も健康に気をつけながら精一杯頑張っていこうと思っています。

(山南町 N会員)

私にもできる仕事があるかなと思いながら、シルバー人材センターに入会してすぐに仕事を紹介してもらい、3月でちょうど2年になります。

シルバーの他の会員さんとも知り合いになれば、職場では若い方達と一緒に働く事が出来、気持ちも身体も若返った様です。家に居た時は仕事も出来ただけ、外出も日常の買い物に出るだけでほとんど家に居て人と喋ることも余りなく、孫の送迎や家事のみでしたが仕事に行く様になって、職場の勤務に合わせ家の仕事も計画を立てるようになって「明日にしよう」が減りました。

これからも一日でも長く仕事出来るように元気で頑張りたいと思っています。

(市島町 S会員)

私が入会した時の年齢は65才で、退職後は農業と年金が収入でした。もとより外仕事は好きな方でどちらかと言えばジツとしないで活動的に働く職業が性に合っています。入会当初は畑作業や草刈り、耕運、マルチ張り等を行いました。依頼された方が高齢で一人暮らしの女性でしたので大変喜んで下さり人助けにもなったと思いました。

今は週2日ほど施設管理の業務を行っています。自分の都合の悪い日を除いた勤務表を作ってくださいるので助かっています。毎日2人体制なのでお互い協力をしながらの窓口業務となります。皆さん親切な方ばかりでそのうえ気安く話せるのでこれまで続けられているのが本音です。これから先就業を希望される方は是非とも入会をお勧めします。

(春日町 N会員)



## ストレスの解消

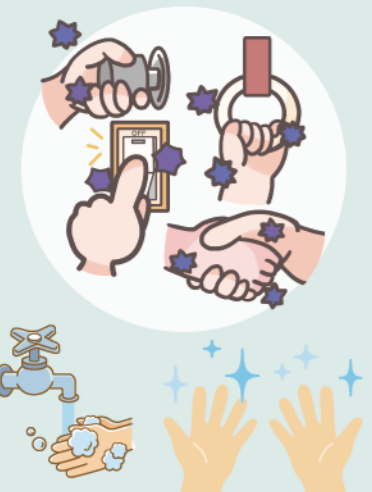
「私の唯一の趣味はこれだ」と言う方は、その趣味ができないとストレスになってしまいます。自分ができそうな趣味を100個書き出してみましょう。その中からできそうなものにトライしてみて、自分にあったストレス解消法を見つけてみてはいかがでしょうか？



## ●習慣にして安心する だから手洗いは 大切なんです!

新型コロナウイルスは人の皮膚の上で9時間生存できるとの研究結果が出ています。これはインフルエンザウイルスの5倍長く、触れた物を介して広がる「接触感染」のリスクが高いことを示す結果です。ですが濃度80%のアルコールに15秒さらすと、感染力がなくなることも分っています。手の消毒という初歩的な対策の重要さが分ります。

消毒、こまめな手洗いを習慣にしましょう。



## STOP! コロナ差別 ~今こそ思いやりの心を持って~

新型コロナウイルス感染症が拡大する中、誤解や偏見により、感染者や医療関係者、感染者が確認された事業者及びその家族に対して誹謗・中傷やいじめ、差別的な対応といった人権侵害が増加しています。また、こうした行動は、人々の不安をあおり、感染が疑われる症状が出て、受診をためらい、結果的に感染が拡大するという負の連鎖につながります。新型コロナウイルス感染症は、誰にでも感染リスクがあります。不当な差別や偏見、いじめ、SNSでの心ない書き込みなどは決して許されません。

人権侵害につながるような、公的機関の発信する正確な情報に基づいた冷静な行動をお願いいたします。

第二次、第三次の被害を出さない、人を思いやる心を持ちましょう。

知っておきたい

# ミニ知識 あれこれ



## ●ストレスを受け入れ、対処する。 心の健康を保つためにできること

長期間ストレスにさらされ続けることは、精神疾患などの原因になります。そのためストレスに正しく対処することが重要です。

たとえば「新型コロナに感染する可能性がある」というストレスに対しては、手洗いやうがいをしっかり行うこと、規則正しい生活や適度な運動を行うことがストレスを解消する一例と言えます。また「在宅ワークになって大変だけど、かわりに朝食をゆっくり摂れるようになった」など問題の見方を変えることや、誰かに話を聞いてもらう、趣味などで気晴らしを行うことも大切です。

コロナ禍のような非常事態においてストレスを感じることは、人として自然なことです。自分のストレスを受け入れ適度な解消を行うことが大切です。



## ●適度な不安をもつことは大切



不安という感情も、精神の健康を乱す原因になります。コロナ禍では感染への不安に加え「自分の生活や社会はこれからどうなるだろう」というような将来に対する不安を感じている人が多いといえます。ただし、不安や恐怖という感情は、私たちが自分の命を守るために欠かせない能力でもあります。もし私たちが新型コロナウイルスに対して不安や恐怖を抱かなければ、感染は爆発的に広がってしまうことでしょう。不安をそのものをなくそうとするのではなく、不安が過剰になりすぎないようにすることが大切なのです。

## ●心の疲れを教えてくれるストレス反応

- ・やる気が出ない、物事に対して興味がなくなる
- ・イライラする、集中力がなくなる
- ・気分が落ちこむ、憂鬱になる
- ・寝つきが悪い、途中で目がさめる、または逆に眠りすぎる
- ・頭痛、腰痛、肩こり、息切れなどの身体症状
- ・食欲不振または過食



症状に心当たりがあり心配な人は、医師の診断を受けるようにしましょう。

## 闘う相手は人ではなくウイルスです。

# 私たちの生活が大きく変わった 「コロナ時代」

2019年12月にはじめての患者が報告された「新型コロナウイルス」。その後、またたく間に世界中へと拡散し、現在でもなお猛威をふるい続けています。新型コロナが影響を及ぼしているのは、身体のみならず、精神の健康へも影響を及ぼしています。感染拡大によっておきる、精神の健康への影響も注目されています。

## ●自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう!



### 座っている時間を減らしましょう!

その分、立ったり歩いたりする時間を増やす。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど...

### 筋肉を維持しましょう!

ラジオ体操やスクワットなど自宅でできる運動も筋肉の衰え予防に役立ちます。

### 日のあたるところで散歩

天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。水分補給も忘れずに!

## ●しっかり食べて栄養をつけ、免疫力アップ!

### こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランス良く食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。

免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりとることが大切です。

※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



## ●お口を清潔に保ち、しっかり噛んで、毎日おしゃべりを!

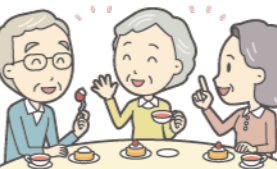


### 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう!

お口を清潔に保つことが、ウイルス等の感染予防にも有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。

### お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。

自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌や早口言葉もお勧めです。



## ●家族や友人との支えあい大切です!

### 孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を

外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい情報共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。



### 買物や生活の支援、困ったときの支え合いを

食材や生活用品の買い物、病院への移動に困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。

# コロナとの 共存 ミニ知識特集

保存版

新型コロナウイルスに対する警戒は必要ですが、やみくもに恐れるのではなく、正しく理解して、これからも続く「ウィズコロナの時代」を工夫しながら乗り越えていくことが大切です。

# コロナ禍を生きぬく