

〈第60号〉

# Live

～ライブ・生きる～

content

参加してよかった！講習会  
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  
80歳以上の會員さんに聞いてみました（会報第60号記念企画）  
特集△保存版▽終活 断捨離  
シルバー人材センター 会員募集中！





# 事故の怖さを再認識 講習会を受けてよかったわあ

危険予知トレーニング中

## 草刈安全講習会

11月5日



草刈安全講習会を受講した証明  
(ヘルメット用ステッカー)

# 私にもできるかなあ・・・新たな一歩への挑戦

## 障子・網戸張替講習会

7月15日



## 剪定講習会

10月21日



## 刃物研ぎ講習会

10月22日



# 参加してよかった！講習会

## 女性限定 「心のおしゃれ」 講習会

4月6日・7日・8日

いつもの私と違う  
楽しい~



## シニアのメイクアップ講座



## 清掃マイスター 2級取得講座



## おもてなし茶菓のマナー講座



## スマートフォン 活用講習会

6月29日・30日

何もわからず  
使っていたからなあ



## すてきらいふ プラン(終活・傾聴) 講習会

10月12日・13日

私も終活に向けた  
断捨離をしなきゃ



こんな講習会初めて  
いい講習会やったわあ



# 材センターという選択肢

⑥ 配分金（シルバーで働いた収入）の使い道は？

⑦ 就業以外での楽しみはありますか？

⑧ 日常生活で気を付けていることはありますか？

⑨ あなたにとって働く喜びとは？

⑩ あなたにとってシルバー人材センターとは？

## んに聞いてみました

会員数784名（令和4年3月10日現在）  
80歳以上会員 63名 全体の8%

- ① 9年目です。
- ② 健康が維持できているからです。人との出会いもあり、働くことで社会参加していることを実感できます。
- ③ まず85歳が目標です。
- ④ 可能な限り、自由で好きなように（周りに迷惑をかけない範囲で）生活していることです。
- ⑤ 週3日程度清掃業務で頑張っています。
- ⑥ お友達と小旅行、お食事、カラオケ等お付き合いの費用に消えます。
- ⑦ 多くの人との出会いです。
- ⑧ ストレスに結びつくような言動をとらないことです。一人ぼっちにならない、孤独を感じないことです。
- ⑨ 健康の証であり、お友達といつまでも出会えることです。
- ⑩ まず感謝の一言です。多くの方にシルバーを紹介できたらいいと思います。



（柏原町 T会員）

- ① 15年です。
- ② 多くの会員との触れ合いや出会いが楽しいです。
- ③ あと2年くらいかな。82歳になりますから。
- ④ シルバーの仕事が楽しいこと。やはり責任をもって仕事をやり遂げることです。
- ⑤ 外仕事が主な為、お天気まかせです。
- ⑥ 趣味の盆栽と孫の為に使っています。
- ⑦ 盆栽の手入れや、庭木の手入れ、孫のピアノの発表会を聞きに行くことです。
- ⑧ 体を動かすこと。歩く事を心がけています。
- ⑨ 多くの仲間にも恵まれ、依頼者から「また来年も来てね」「きれいにしてもらって！」と喜んでもらった時は、嬉しく思います。
- ⑩ 老後は何をしておこうかと思っていた所、シルバーに入会し色々な仕事を頂き、仕事の楽しみを知る事が出来、感謝しています。



（市島町 I会員）

- ① 24年目です。
- ② まだまだ大勢の人にお出会いしたいからです。
- ③ 自分の身体のいうことがきく間は、働いていたいです。
- ④ 「今日は仕事に行く日」というメリハリがあることが、元気の秘訣になっています。
- ⑤ 1回2時間で週2回程度のペースで働いています。この歳になっても、働きに行くところがあるのは、有難いと思っています。
- ⑥ いつの間にか消えて、やっぱり生活費になってしまっています（笑）
- ⑦ ボランティアをすること。医療センターでのボランティアは今も続けています。
- ⑧ 「転倒」、食事のバランスに気を付けています。
- ⑨ 健康であるから働くこともできる。働きに行く、人に会う、人との関わりが生まれる。ありがたい事であり喜びです。
- ⑩ シルバーの組織があってこそ、高齢の私達でも働く場所があり、働くことで人との繋がりも生まれるところです。



（青垣町 A会員）

## シニア世代の働き方

## シルバー人

- ① シルバー人材センターに入会されて何年ですか？
- ② シルバー人材センターの会員登録を更新されている理由は？
- ③ 何歳まで働きたいですか？
- ④ 元気の秘訣は？
- ⑤ 週何日働いていますか？

## 会報第60号記念企画

## 80歳以上の会員さん

- ① 7年です。
- ② 中途半端で終わりがたくなないので10年表彰を目指しています。
- ③ 目標は85歳です。
- ④ 暴飲暴食をしないこと。タバコを吸わないこと。無理をしないこと。常に新しい目標をもつことです。
- ⑤ 週二回半日ずつ働いています。
- ⑥ 生命保険の掛金、野菜苗の購入費、趣味の費用等です。
- ⑦ 自家野菜の栽培。町、自治会、老人会等のグラウンドゴルフの参加です。
- ⑧ 転倒防止の為、毎日足腰と足を上げる体操をすること。毎日筋力体操をしている。歩くこと。無理をしないこと。毎日、自然の緑を見ること（視力の維持、向上の為）
- ⑨ 法人や発注者の為に役立つ仕事ができる喜びが家族の喜びにも繋がり、健康を維持し、生き甲斐になっていることです。
- ⑩ 趣味と実益と親睦と学びの場を提供してくれる組織です。



(山南町 M会員)

- ① 13年です。
- ② シルバーで働いているから元気。働いていなかったらどこにも行かないで朝も遅くまで寝ていると思います。色々な人と話をする機会があり、情報交換の場になっています。
- ③ そろそろ引退を考えています。動けなくなったから退会するのではなく、動けるうちに退会しようと思っています。
- ④ 毎朝6:30からのラジオ体操。100歳体操も始めました。あとは、毎日の晩酌です。
- ⑤ 週2~3日ほどです。
- ⑥ 夜の晩酌代（毎日おいしくいただいています）お寺巡りの旅行代、パソコンも購入しました！
- ⑦ 四国八十八ヶ所巡り。
- ⑧ 足が弱らないように気を付けています。
- ⑨ 身体が元気だから働けることです。
- ⑩ 自分の身体のバロメーターです。第二の人生を元気で楽しく過ごせるところです。



(春日町 K会員)

- ① 17年です。
- ② 高齢化する中、友を増やしていきたい。仲間づくりができるのが魅力です。
- ③ 88歳を目指します。自身の祖先の最年長者に追いつきたいと願っています。
- ④ 毎朝5時起床して、1時間30分程度の散歩に取り組んでいます。
- ⑤ 草刈り、空き家の管理等3~4日です。
- ⑥ 孫などや子供たちの為に役立ちたいですし、仕事に従事する為には、道具などの購入や修繕費が必要です。
- ⑦ 寿学級「木彫クラブ」に入って、作品展にも出品しています。又、地域の皆さんのお役に立ちたいと思っており、被災地の支援ボランティア等にも取り組んでいます。
- ⑧ 乾布摩擦を毎日取組み、風邪をひかない健康な体作りをしています。
- ⑨ みんなと話しながら一緒に働くことが大変楽しいです。
- ⑩ 仲間と作業を通して仲間づくりやボランティア活動に参加できて、楽しい時間が過ごせるところです。



(氷上町 S会員)

## 終活 断捨離 ミニ知識特集

### ■断捨離は終活の一つ

- 自分が生きているうちに、自らの所有物を整理し、不要なものを手放し、処分することで、相続する人に片付けという負担がかからないようにすること。
- 断捨離をすることで、家の中がすっきり片付き、残される家族に何を伝えたいか、何を残したいのか考え整理ができるきっかけになります。

### ■断捨離のメリット

- 最も大きなメリット・・・  
自分自身で納得いく片づけができること。
- 相続する者が困らない・・・  
必要な物、重要な物の在処を明確にすることで、残された家族や親族が遺品整理、相続に困らない。
- ストレス解消・・・  
「どこに何があるかわからない」・「必要な時に出てこない」・「たくさん物が場所を占拠している」どのお家にもよくあるこの状態は何気にストレスになっています。物を減らし、片づくことで、このストレスは減っていきます。
- スムーズに処分・・・  
「使わないだろうけど、なんとなく捨てずにとってある物」はどのお家にも意外と多く、この状態では年月を経るごとにどんどん物が増えていきます。終活のための本格的な断捨離で思い切って「必要な物」「不要な物」に分類すると「なんとなくとっておく」という行為が減り、思い切った不用品の処分ができます。

### ■終活としての断捨離をする タイミング

- 60歳・70歳など定年退職のタイミングです。  
退職するとライフスタイルは大きく変化します。必要な物、不要な物も変わるはず。  
断捨離開始のタイミングです。
- 本格的な片付け、処分、掃除には意外と体力が必要です。高齢になると出来なくなります。  
元気なうちに  
体力のあるうちに  
自分でできるうちに  
今でしょ！



生きてきた人生の分だけの  
あなたの荷物  
誰が片付けますか？



## 断捨離済チェックリスト

- 着なくなった服
- 着なくなった着物
- 履かない靴
- バッグ類
- 書籍
- DVD・CD類
- めいぐるみ
- 季節人形
- 年賀状・手紙
- 大量の写真
- 使わない家電
- 使えないOA機器
- 使わないクレジットカード
- 紙袋・包装紙
- 引き出物の食器・調理器具
- 普段使わない来客用食器
- 祭事用食器
- 保存容器（タッパー）
- サイズアウトした子供服
- 子供が使用していた学用品
- 子供のおもちゃ
- 使いかけの化粧品
- 使用していない植木鉢
- 必要以上の寝具類
- 趣味のコレクション
- 身に着けない貴金属
- 形見の品
- 美術品・骨董品
- 健康器具
- 家具類
- 農業用品

### 成功のコツ

一気にやろうとせず  
断捨離をする場所から決めて  
とりかかりましょう。

## ●断捨離の上手な進め方

場所ごとに進めていくこと。  
「キッチン」「寝室」「リビング」などいくつかのエリアに分け、  
順番に断捨離をしていきます。

### <衣類>

着なくなった洋服は処分します。



### <食器類>

家庭に見合った数の食器を残して処分します。  
年に数回来客があるかないかのために、特別な食器を用意しておく必要はありません。



### <寝具類>

シーツ、枕カバー等は洗い替えを残して処分します。

### <座布団・クッション類>

中綿の厚みがなくなっている物は処分します。しまいこんだままの物は湿気を吸ってダニの温床になります。

### <人形類>

飾らなくなったひな人形や五月人形もしまいこんでいるだけでは宝の持ち腐れ。感謝の気持ちを込めて供養して処分します。

### <大量の写真>

お気に入りの写真だけ残してアルバムに保存します。ベストアルバムなので、見返しやすくなります。

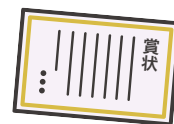


### <本・雑誌>

読み返さない本・辞典等今の自分に必要ない本は処分します。資源ゴミに出すほか、古本屋や、宅配買取等いろいろな処分方法があります。

### <子供が小さかった頃のグッズ>

子供の絵や賞状は写真に撮ったり、デジタル化して残します。



### <引き出物で頂いたもの>

貰っただけで保管している物は処分します。使ってくれる人に譲るか、寄付するか、新品であれば処分の方法があります。

### <書類等>

期限が過ぎた書類は処分します。  
重要な書類、財産関係、保険等に関する書類はジャンル別にファイルするなど、決めた保管場所に保存します。

## ●処分の仕方●

- ・自治体のルールに従って処分する
- ・寄付、必要な方に譲る
- ・リサイクルショップで買い取ってもらう
- ・フリマアプリ等を利用する
- ・回収業者に依頼する

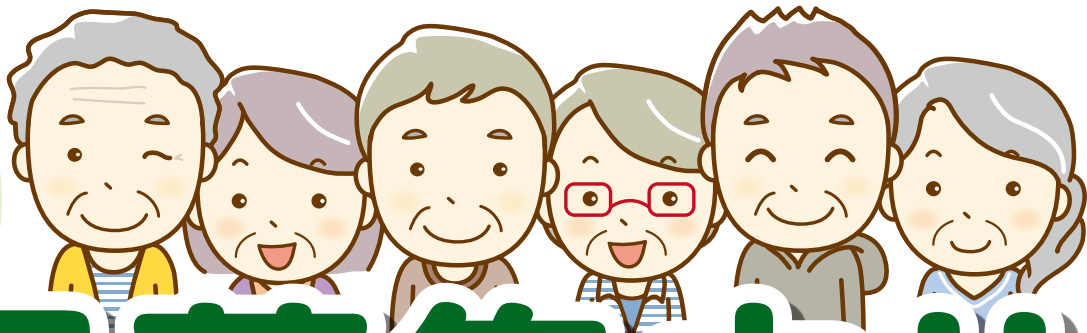


### お勧め 思い出ボックス



みかん箱一箱程度のボックスを用意します。  
どうしても捨てられない物、お気に入りの物、  
自分が輝いていた時の写真など選んで保存する  
のも一つです。但し、思い出ボックスは一つだけ。  
ほんとは残したい物だけを保存します。

(公社)  
丹波市シルバー  
人材センター



# 会員募集中!!

毎日が日曜日ではもったいない!!

シルバー人材センターの会員になって  
働きませんか?

## 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



## 入会の手順

① 事務所へ  
申込用紙を  
取りに行く



② 入会説明会  
を受講する



③ 入会説明会を  
受講後、  
会員登録する



会員

## 令和4年度 新入会員説明会

場所：丹波市シルバー人材センター

## 新入会員説明会日程

3月24日(木) 13:00~

4月12日(火) 9:00~

5月10日(火) 9:00~

4月28日(木) 13:30~

5月26日(木) 13:30~

6月23日(木) 13:30~

7月以降の日程はお問い合わせください。

## 同好会会員募集中

### 習字同好会(筆遊会)

1ヶ月に2回の活動  
初歩の筆づかいから始められるので初心者も安心です。

同好会は3人以上で立ち上げが可能です。趣味を通じて親睦を深めてみませんか。



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

シニア世代が高齢期に心豊かに質の高い生活を送るためには「生涯現役」を見据えた人生設計が必要とされます。本会報では色々な場所で活躍されている会員の姿、思いを取り上げました。「生涯現役」のヒントになれば幸いです。  
会報編集委員一同