


シルバー **宇部**
第 146 号

編集発行

公益社団法人
宇部市シルバー
人材センター

山口県宇部市琴芝町二丁目4番25号
宇部市多世代ふれあいセンター5階
TEL(代)31-3251
<https://webc.sjc.ne.jp/ubesc/>

会員拡大運動中

今年度目標会員数1,316人

男性 880人 / 女性 342人 / 合計 1,222人 (R5.3.15現在)

いつまでも 働く喜び 無事故から



タイトル/蜜を吸う 撮影者/琴芝地区 井上ヒロミ

今号のトピックス

- うべ福祉まつり協賛出店 p.2
私たちががんばっています！ vol.25 p.3
老いと終活を考える p.6



うべ福祉まつりに協賛出店

3月12日(日)、宇部市ボランティア連絡協議会主催の「うべ福祉まつり」が宇部市総合福祉会館と多世代ふれあいセンターに於いて開催されました。会場には開始10時前から各ブースに多くの来場者の列ができて4年ぶりの開催を楽しみにしているようでした。数日前から暖かい日が続き梅や桜などの開花も春のおまつりに一層彩りを添えていました。

恒例の遊休品バザーや野菜・花の苗、食品の販売、飲食コーナーのほか、ふれあいホールでのよさこいやハーモニカ演奏、フォークダンスに少林寺拳法の演武、マジックショーなど楽しいイベント満載でした。

当シルバー人材センターからは遊休品バザー、福引き、ひまわり同好会による手芸品・手作り品販売のほか、前回好評だった全国ご当地カットプラーメンの販売、また、スクリーンを使ってシルバー人材センターの紹介DVDでPRも行いました。書や写真の展示、今回初めての企画で書道家の宇野先生(会員)による「書」の実演販売も行いました。お祝い言葉やお子さんの名前、好きな言葉など様々なリクエストをいただき出来上がった作品を手にした方々はとても喜んでおられました。

なお、今回の出店に際しましては、会員様からは遊休品の提供を、ご来場いただいた方々には売上のご協力をいただきありがとうございました。スタッフの皆さんもたいへんお疲れさまでした。

売上金につきましては、宇部市ボランティア連絡協議会に寄付させていただきました。

(杉山明美記)



私たちががんばっています！

vol.25

駐車場整理業務



① 会員紹介

神原地区 宮本 美

センターの監事をしています。趣味はスポーツをすることです。ボーリングは全国大会への出場経験もあり、ベストスコアは278です。そのほかにマージャンも好きです。マージャン教室の指導員として、ふれあいセンターで9年間・週2回ほど教えています。

東岐波地区 中野 廣志

センターの理事と東岐波地区の地域世話人をしています。健康の秘訣は毎日1時間のウォーキングです。東岐波から阿知須まで1万歩を目標に歩いています。

② 就業について

主に常盤公園（ときわファンタジア・フリーマーケット等）や市民館（コンサート・講演会等）で依頼があるときに複数人で就業しています。1時間働いて10分休憩が取れるように、会員同士で交代しながら就業に支障が出ないよう

にしています。就業日数は月に約4日程度、依頼があったときに事務所から電話がかかってきます。自分の体調や予定に合わせて就業することができるので、地域の仕事や介護等で忙しい会員にお勧めです。

③ 就業で心がけていること

まず安全に、事故が無いように案内することが1番です。運転手にわかりやすい大きな動きで、会員同士協力しながら空きスペースにスムーズに案内できるようにしています。また、来場者に挨拶をして気持ちよく駐車場を利用していただけるよう心がけています。

④ 仕事のやりがい

駐車場整理はイベントには欠かせない仕事で、責任がある為、やりがいがあります。お客様からの「お疲れ様でした」、来場者の「ありがとう」等の温かい言葉がとても嬉しいです。

⑤ 会員になって良かったこと

多くの人と出会うことができ、仲間がたくさんできたこと。就業

をすることで生きがいを感じ、生活に張りが出ました。

⑥ 会員へ一言

駐車場整理は80代の会員も多く活躍しています。就業中は動き回るので運動不足解消・健康維持にもつながります。経験のない人でもベテランが優しく教えてくれるので興味のある方はぜひ一緒に就業してみませんか？

⑦ センターへの意見・要望

近年、コロナの影響でイベントや行事が行われませんが、今年こそぜひ再開して会員同士の交流の場を設けてほしい。



女性委員会「遊楽里」講習会

しめ縄づくり



暮れも押し迫った12月20日（火）午後2時〜「お正月のしめ縄づくり講習会」を多世代ふれあいセンターにて開催しました。12月10日の「サンデー宇宙」でこの講習会の募集をしたところ、先着15名の定員がすぐに埋まり、コロナ禍と年末繁忙で申込者があるかなと心配しましたが杞憂に終わり一安心しました。

講習の始めに馬場事務局長から、参加された方々にシルバー人材センターについての話があり、続いて講師の井上委員が用意した稲藁での第一段階のしめ縄編みが始まりました。

土台となるしめ縄の編み込みは誰もが初めての経験でしたが、女性委員の指導のもと苦勞しながらも互いに協力し合い、良い形のしめ縄が出来ました。後はこのしめ縄に用意された稲穂、水引（赤・銀）、葉付きみかん、南天の実と葉、松ぼっくりを飾り付けるよう講師の説明があり、各自のセンスに任せられました。



出来上がりは各々個性が発揮され「市販のものより自作の方が愛着がある。お正月に飾りたい」と、とても喜ばれました。

今後も女性委員会の活動を期待してください。
（椎木敦子記）

笑顔になれる！

高齢者とのコミュニケーション

高齢化・少子化が叫ばれて久しい中、女性委員会「遊楽里」では家事援助サービスに携わってもらえる会員を増やしたいと、「笑顔になれる高齢者とのコミュニケーション」と題打って3月7日（火）13時30分より宇部市多世代ふれあいセンターに於いて講習会を開催した。

講師に、宇部市高齢者総合支援課の社会福祉士兼重仁彦氏をお迎えし、家事援助サービスの業務に従事している会員と、未就業で希望する会員の総勢26名を対象に、



初めて「会員主体の講習会」を試みた。

スライドを使って「高齢者と話すために知っておきたいこと」「認知症ミニ講座」の説明が行われ、その後のグループワークでは会員から夫に対し、人の話を聞かないなどの活発な意見に、うんうんとうなずきや笑いが出る中、

講師からのアドバイスを受け、「なるほど納得！」と終始和やかな雰囲気のまま閉会となった。

受講者からは、優しい気持ちで信頼関係をしっかりと構築しながら仕事を頑張りたいと、頼もしい感想をいただき、委員会は今後のこの様な会員の会員による会員の為の講習会を企画したいと考える。



（杉山裕子記）

接遇・アンガーマネジメント講習会

接遇・アンガーマネジメント講習会が、2月24日(金) 10時から宇部市総合福祉会館に於いて、3年ぶりに開催され、会員及び60歳以上の宇部市民74人が熱心に受講した。

講師のポアブラン代表池田美和子先生は、ユニークな語り口で「接遇の基本」と「怒りのコントロールについて楽しく講話された。

接遇では、第一印象は視覚が55%、聴覚38%、言語7%で決まると言われ、如何に見た目(清潔な身だしなみ・豊かな表情等)が大切か実感した。



アンガーマネジメン

トでは、怒りとは人間にとって自然な感情で、なくすことは不可能であり、身を守るための感情でもあるが、人に対して「くはこうあるべき」のハードルを下げて、怒りが生じた時は六秒間深呼吸などをして待つ(6秒間ルール)ことで理性が取り戻せるそう。

世の中、腹立たしい出来事が多いが、怒りの沸点は最小限度に抑え「6秒間ルール」で穏やかに過ごしたいものである。

(杉山裕子記)



時代とともに消えゆく仕事

vol. 2

我々は昭和・平成・令和と生きてきた。時代も大きく変わり、消えゆく仕事も多くある。利便性のみで優先される中であって人間性も失っているのではと懸念される。懐かしい職業を何点か思い出してみよう。

ニコヨン(にこよん)

日雇い労働者の通称。経営者が搾取しないよう、昭和24年に東京都が日当の最低保証額を240円とし、それが100円札2枚と、10円札4枚だったことから「ニコヨン」と呼んだ。

それまでは雇用側の搾取によって、50円、100円など不当に安い額で、日雇い労働者はきつい労働を強いられることが多かったが、法整備により一日の最低賃金が確保されるようになった。やがて、日雇い労働者への蔑称となった。肉体労働が多く、道路工事などに従事した。彼らの一日は朝6時頃に職業安定所に集まり、そこから現場へ行き実働7時間の労働が始まる。月の平均実働日数は20日。日から宿代と飯代を差し引かれると疲労しか残らず、雨が降ると仕事ができず絶望し、まさに底なし沼だった。高度経済成長期に入ってもニコヨンは最下層に置かれたが道路補修に大きく貢献した。近代の都市整備を底辺を支えたのは、ニコヨンと呼ばれる人たちである。やがて日本の労働市場も以

前と比べて安定し、ニコヨンという言葉は聞かれなくなった。最低保証金額は、昭和28年に272円にさらにベースアップされ、昭和32年に300円に上がると、100円札が3枚なので「サンコ」と呼ばれた。

紙芝居屋（かみしばいや）

夕方になると神社や広場に拍子木を叩いてやってくる。自転車の荷台に紙芝居の箱を積み、上演すると、子供たちに人気を博した。飴やスルメを売っていた。

セリフの言い回しが上手く、女性の声、男性の声など、それぞれ登場人物の声を使い分け、喜怒哀楽の節回しも見事である。子どもたちに爆発的な人気を呼んだ。昭和20年代の作品は「黄金バット」がある。30年代後半に入ると、テレビが普及し始め、「月光仮面」が流行するなど、紙芝居屋は失業するようになった。

拍子木を打ちながら家々を回るとご褒美として、スルメ差し出され、何よりもおいしかった。

（井上ヒロミ記）

老いと終活を

考える

個人的に違うが、私の感触では

75歳が大きな老界への転落と思う。

それまではなんとかごまかせた

がどうにもできない。3階まで上

がると足がガクガク、生き絶え絶

えとなる。筋力なくなり、肺活量

がまるでない。パンツ履くのはE

難度である。悪口は聞こえるが低

い声が聞こえない。病院で名前を

呼ばれても気が付かない難聴。美

人は想像がつくが普通人は見えない。

夜のドライブはだるう運転で

ある。視力低下である。歯が欠け

た。差し歯を作ったが化粧台で流

した。大好物の焼き肉が食べられ

ない。鏡を見ると皺が深く、頭は

薄く禿げてきた。もう毛がない。

布団の中で寝返っただけでギック

リ腰。五十肩以上に肩が上からな

い。和式トイレから立てない。階

段ではいつのまにか手摺りを握っ

ている。昔の彼女にはとても見せ

られない。

老人は滑稽だ。言葉を変えれば

面白い存在である。これからは開

き直って生きてゆくしかない。老

いを楽しむのだ。車を手放して

もよい。行動範囲が狭くても近所にはまだまだ見知らぬところがある。すべてを当てにしない。諦める姿勢が大切だ。

終活（しゅうかつ）とは「人生

の終わりのための活動」の略。人

間が自らの死を意識して、人生の

最期を迎えるための様々な準備や、

そこに向けた人生の総括を意味

する言葉である。2012年の新

語・流行語大賞でトップテンに選

出された。少子高齢化が進み、近い

将来、団塊の世代が大挙して介護

を受け、そしていずれ鬼籍に入る。

生前のうちに自身のための葬儀

や墓などの準備や、残された者に

迷惑がかからぬよう生前整理、残

された者が自身の財産の相続を円

滑に進められるための計画を立て

ておくことなどが挙げられる。認

知症の症状が出る前に意思表示を

しておく必要がある。「人生の終

わり」というと死をイメージする

ものではない。残りの人生をどの

ように生きるかを前向きに考え、

老後の生活を豊かにするための取

り組みでもあるのです。

代表的な目標として1. 身の回

りの物を整理、2. 医療や介護の

希望をまとめる、3. 葬儀の規模

を考える。

終活が意識されるようになった

のは2010年前後と言われている

り、その背景には少子化・核家族

化や平均寿命の延びなどによって

老後への不安感が増したことが関

係していると言われています。そ

して今日では多くの人々が終活を

認知しており、家族に迷惑をかけ

ないための活動というよりも、残

された人生をよりよいものにする

ために行う、前向きな活動として

とらえる方が増えています。少子

高齢化や核家族化が進んでいる現

代では、「頼れる家族がいない」

という理由から老後や死後のため

に備える必要があると考える人が

増え、終活の必要性が高まってい

ます。年々身体機能は低下し、判

断力もあいまになりできないこ

とが増えてきます。高齢者の生活

支援拠点として各地域には「地域

包括支援センター」があります。

介護、医療、福祉などの側面から

高齢者を支える相談窓口です。

利用できるのは満65歳以上。3

種類の専門家が業務を担います。

保健師、社会福祉士、ケアマネー

ジャー。

終活は大変な作業が伴います。

ボケる前に相談しましょう。

（井上ヒロミ記）



「ひなまつり」
神原地区 江 嶋 亜企雄

会員情報交流のひろば

作品発表・交歓の頁

—お気軽に投稿下さい—

〈絵や漫画などの投稿もお出し下さい〉

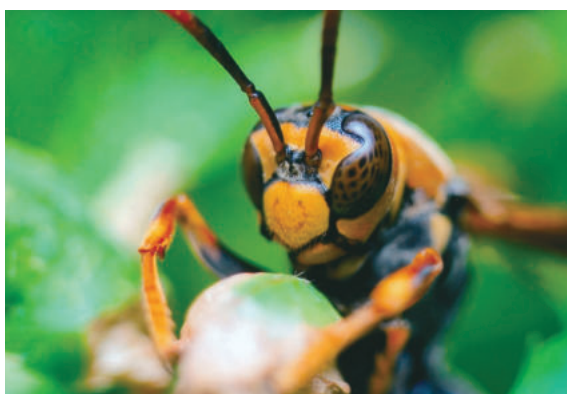
難読漢字

昆虫編

- Q 1. 糸蜻蛉
- Q 2. 蝗
- Q 3. 馬大頭
- Q 4. 蜉蝣
- Q 5. 蝸牛
- Q 6. 蠨螂
- Q 7. 蠹斯
- Q 8. 蟋蟀
- Q 9. 蚯蚓
- Q 10. 揚羽蝶
- Q 11. 天牛
- Q 12. 天道虫
- Q 13. 蜈蚣
- Q 14. 尺取虫
- Q 15. 甲虫
- Q 16. 轡虫



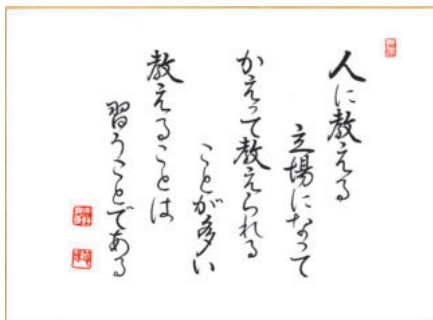
「梅にメジロ」
常盤地区 桶田 敏 治



「蜂の戯れ」
琴芝地区 井 上 ヒロミ

色紙

岬地区 宇野 典彦



川柳

琴芝地区 井上ヒロミ

百年じゃ人生足りない 見栄を切る
筋力 鍛える和式の 便器です
悪口を聞かないふりして 再度聞く
老人の 知恵を活かす地域に 感謝する
しっかりとメモした紙を 置いてきた

東岐波地区 小栗 敬一

めでたさも中くらいなり 喜寿迎え
玄米と酒一合で 医者要らず
妻と娘の口撃強し 黙るのみ
尿で起き キヌ寸前の 夢もパー
物価高 食へる楽しみ 奪われる

西岐波地区 P・N サクランボ

断捨離を すると言いつつ また買った
税務署で 申告したら また取られ
変わらんね 私初めて 誰と来た
ヤバイヨは 昔危ない 今すこい



「梅まつり日和」
常盤地区 桶田 敏 治

■事務局だより

事務局だよりは、大事なお知らせを掲載しております。必ず読みましょう。

定時総会開催のお知らせ

令和5年度宇部市シルバー人材センターの定時総会を次のとおり開催いたします。

多数の出席をお願いいたします。また、出席される方は5月中旬ごろに各会員に議案書を送付しますので、当日必ずご持参下さい。

開催日 5月26日(金)
13時30分～

会場 宇部市多世代ふれあいセンター2階 大ホール

会費納入のお願い

令和5年度会費請求書を3月1日に送付いたしましたので振込みをお願いいたします。納入期日は4月末までとなっておりますのでお早めにお支払ください。なお、振込については手数料が必要になる場合もありますので、ご了承ください。

夫婦会員会費減額制度・サポート会員制度の申込はお済ですか？

令和4年4月より右記の制度が始まっています。

夫婦会員会費減額制度は、夫婦で会員登録されている方。サポート会員制度は、1年以上在籍後、就業は希望しないが、行事には参加したい方が会費半額になる制度です。

申込を希望される方は1月にお配りしている申込書に記入の上、事務局へ提出してください。

申込書が無い方は事務局に設置してありますので申込を行ってください。

7ページ 難読漢字解答

- A 1. いととんぼ A 2. いなご
- A 3. おにやんま A 4. かげろう
- A 5. かたつむり A 6. かまきり
- A 7. きりぎりす A 8. こおろぎ
- A 9. みみず A 10. あげはちょう
- A 11. かみきりむし
- A 12. てんとうむし A 13. むかで
- A 14. しゃくとりむし
- A 15. かぶとむし A 16. くつわむし

ご存じですか？ 配分金のこと 配分金には消費税が含まれています!!

就業に関する発注者さんへの請求は内税方式で行っています。請求の内訳は「配分金」「材料費」「事務費」「交通費」となっており、すべて内税として消費税を含んだ金額となっております。センターでは納税事業者としてこれらの収入に対して税務署に消費税を納付しております。就業された会員も同様に消費税法上では、「事業者」となっておりますので、納税の義務が生じますが、基準期間内の課税売上高（配分金）が1000万円以下の場合、免税となります。

なお、令和5年10月1日から「インボイス制度」という制度が導入される予定です。この制度については施行された時点で、詳しくお知らせいたします。

編集後記

私たち総務広報委員会は事務局から2名、会員から6名で構成しています。

主な仕事は広報紙（8頁）の発行です。記事は各種研修会、宇部市の各行事への参加、同好会の活躍状況、会員の就業内容の紹介等があり、最終頁の「事務局だより」は会員の皆様に周知したい記事です。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大によって集客人数の多い行事の中止で記事にすべきネタが不足気味です。

広報は会員の為のもので、会員が知りたいこと、興味深いものが必要です。

文章の校正は広報委員に任せて、趣味や人生でのアドバイス、仕事等々、経験豊富な会員の皆様の熱い思いを投稿してみませんか。

人生100年時代と言われる中、今まではご自身とご家族の為に頑張ってきたと思います。残りの人生は、世の為、人の為に会員と共に貢献してみませんか。

（櫻木一憲記）