

広島市シルバー人材センター

はたらく

hataraku

「はたらく」は、働くことでイキイキしたセカンドライフを送っている方々の、生の声をお届けする無料情報誌。「生きがいを見つけない」「地域に貢献したい」「新しい仲間に出会いたい」など、あなたの希望に応えるヒントがたくさん。「働くて楽しい！」きっとそう思えるはずです。

創刊号

2015

6月

2015年6月1日発行

●巻頭インタビュー

パソコン教室

「頼りにされることが、生きがい」

●楽しさ見つけた！

平和記念公園 清掃活動

●地域貢献事業のご紹介

シルバーリサイクルショップ

●わがまち探訪

広島城

●健康コラム

その痛み、「もう治らない」とあきらめないで相談を

●アタマの体操

クロスワードパズル



「頼りにされることが、生きがい」

講師

広島市シルバー人材センター会員

小清水宮子さん(74歳)



日常生活にも生かせる ちよっとしたPC活用法を

私は木曜日の午前と午後の2教室を担当しています。この教室の講師を務めて10年以上たちますが、先生も生徒も友人のように仲良く、とても快適に働いており、毎週木曜日が待ち遠しく感じています。

私は若いころに電気店を営んでおり、初めてパソコンに触れたのは今から40年ほど前でした。「これからはパソコンの時代が来る」と興味をもって独学で学び、パソコンが普及するころには大抵のことは理解できるようになっていました。それから就職先でもパソコンに携わり、退職してシルバー人材センターに入会したのち、教室の開講を知って講師に応募したのが、今につながるご縁でした。

教室は3カ月で1クールですが、毎クール通い続けている生徒さんも多く、中には10年以上になる方もいます。藤井さんも、もう5年以上になるベテランさん。キーボードを打つのも早いし、習ったことをとても上手に応用される優等生です。

このクラスは「簡単なインターネット検索ならできる」くらいの方向けです。ゆつくりでも、人差し指一本でも入力できれば大丈夫。使用するソフトはWordとExcelです。大抵の生徒さんは、これらがどんなソフトなのかは何となく知っているのです

が、活用の仕方が分からないという方がほとんどです。ですから、目標は活用法を知ってもらうこと。たとえば、自治会の会計帳簿をExcelで作るとか、老人会の回覧をWordで作って野線やイラストで飾ってみるとか、ちよっとした簡単なコツを覚えて、それを日常の中で生かしてもらえればいいですね。

ゆつくりでも大丈夫 一人ひとりに満足を

「自分だけついていけなくて遅れたら、皆さんに迷惑をかけるのでは」と気にする方もいますが、一人ひとりのペースに合わせて指導しますので心配いりません。講師は1教室に2名体制ですので、分からないことがあったら遠慮なく声をかけてください。時には休憩時間も利用しながら個別に指導するのですが、できるようになった生徒さんの達成感に満ちた表情を見ると、講師を務めて良かったと心から喜びを感じます。

早く覚えた方は早く進みたいので



生徒は60~80代と幅広い。一人ひとりの進度に合わせて指導してくれるから安心。「みんなに会うのが楽しい」と長く通う人も多い

しようし、なかなか覚えられない方はゆつくり分かるまで教えて欲しいでしょうし、同じ教室の中にもさまざまな要望があります。どちらかだけ、誰かだけが優先されたり、逆にいい加減にされたりすると、不満が生まれて、トラブルにつながりかねません。ですから、状況に応じて臨機応変に対応し、できる限り皆さまが納得でき、楽しく通える教室づくりを心がけていきます。

生徒さんにも、感じたことはどんどん話して欲しいと思います。生徒さんに頼ってもらえること、それに応えて少しでも役立つこと、生徒さんの「できました!」といううれしそうな声と笑顔。それが、今の私の大きな生きがいになっています。

入会して働くには

60歳以上で健康で働く意欲をお持ちのあなた!! 広島市シルバー人材センターの会員になってみませんか?

興味のある方、詳しく聞いてみたい方は、お近くの事務所にお気軽にお問い合わせください

(各事務所の住所・お問い合わせ先は、P.7参照)

対象

広島市内に居住する健康で働く意欲のある60歳以上の方



広島市シルバー人材センターでは、毎週月・水・木・金・土曜日に、広島市中央公民館（中区西白鳥町）でパソコン教室を開講。1教室5～10名ほどで、初心者の方から長く通っている方まで楽しく学んでいます。今回は、講師の清水さんと生徒の藤井さんにお話をうかがいました。



生徒

藤井シズミさん（75歳）

藤井さん

「いつでも相談できるから心強い」

安心して学べる 先生の親身で丁寧な対応

週に1回、木曜午後の清水先生の教室に通っています。仕事でパソコンを使用していたものの、WordとExcelはサッパリ。教室を探していた時に、広島市の広報紙『市民と市政』で募集を見つけて門を叩きました。「やっとキーボードがさわられる程度なのですが…」と伝えると、清水先生はすぐに「大丈夫ですよ」と答えてくださったので、ドキドキしながらも通うことを決意。あれから5年が過ぎ、今ではWordやExcelのツールを理解できるようになり、仕事にも活用しています。お客さまにも褒めて頂いたので、たんすよ。

各教室に先生が二人ついてくださるので、講義中に行き詰まっても気軽に声をかけられるのがいいですね。つ



何も分からなかったWordとExcelも今では応用できるように。教室では先生も生徒も和気あいあい。楽しく学んでいます。

まづいた時も、清水先生は根気よくずっと寄り添って丁寧に指導してくださるので、みんな安心して学べるのだと思います。

教室だけでなく、普段、自宅や会社でパソコンを使っていて、分からないことが出てきたりトラブルが発生した場合には、電話をすれば対応して下さいます。困った時にすぐに解決できるので、本当に助かっています。年をとると、パソコンを開くこと自体が不安という人もいると思うんです。何かおかしなことになったらどうしようって。でも、すぐに相談できる先生がいれば心強いし、何かあっても大丈夫と不安が取り除かれるから、パソコンを楽しくもうと前向きな気持ちになれると思います。

友人の輪も広がり 夢へも一歩ずつ

パソコンの知識や操作の面だけでなく、この教室に通って良かったと思うのは、仲間との出会いです。先生も生徒さんもいい人ばかり。ここに通わなければ出会えなかった友人ができ、パソコンという共通の興味を通じて輪が広がって、毎週木曜日をとても楽しみに過ごしています。

個人的にも、息子がパソコンを教える資格を取り、孫がパソコン部の部長を務めるなど、身近にパソコンにかかわる話題が多く、不思議な縁を感じています。

元気なうちはまだ仕事を続ける予定ですが、いずれ仕事を引退したらやってみたくさんがあります。その一つが「自分史」のようなもの

仕事を 発注 するには

広島市シルバー人材センターでは、高齢者の方々の豊富な経験、知識技能を活かし、雇用関係を前提とした就業ではなく、請負等によって仕事をお引き受けしています。ご相談、お見積りの上、シルバー人材センターが契約を結び、仕事を遂行いたします。

電話または当センターにお越しいただき、ご相談ください。

（各事務所の住所・お問い合わせ先は、P.7参照）

こんなことしてくれるかな？ どのくらいの費用でしてくれるかな？ などお気軽にどうぞ。ウェブサイトからのご相談・お申込も可能です。

ご依頼・お問い合わせフォーム

<https://silver.hiroshima.jp/mail1/>

を書いてみたいというものです。私は6歳の時に原爆を体験しているのですが、火の海を歩いた幼い自分の目線で見たものや記憶していることを残せたらいいなと考えています。

「いずれ時間ができたら」なんて言っていたらいつまでたっても実現できそうにありませんが、現実味を帯びてきたのもWordを習ったおかげ。思い立った時にちょこちょこメモ感覚で書いてパソコンに保存し、次にまた何かを書き足して上書き保存というように、積み重ねていく方法を知ることができました。

パソコン教室に通い、先生や仲間と出会えたおかげで、仕事や日常生活のさまざまな面で世界が広がったと実感しています。

楽しさ

見つけた!

清掃編

自然の中で体を動かすのは やっぱり気持ちがいいよねえ

平和記念公園 清掃活動

あり余る元気を 清掃活動に注ぐ

平和記念公園の清掃活動は、月曜日の8時15分～14時30分に実施。現在、月水金(20名)と火木土(18名)の2班に分かれ、毎交代で15名が活動しています。園内を「原爆ドーム」「原爆の子の像」「原爆死没者慰霊碑」「嵐の中の母子像」「元安川土手」を目印に5つのエリアに分けて清掃します。

今年の3月から2班の副班長を務める上西正三さんは71歳。68歳の3

月で勤めていた会社を退職し、この仕事に就いて2年と数カ月になります。「退職したら毎日が日曜日。3～10月は畑仕事があるのですが、冬の間は何もすることがない。どうにかして体を動かさなきゃいけないと思って」以前、聞いたことのあるあつたシルバー人材センターを訪れたといいます。

定年したといってもまだまだ健康。それまで働いていた元気をもてあましている人は少なくありません。「仕事があるのがうれしい」「体を動かせるのがいい」と、皆さん生き生きと清掃活動に励んでいます。

きっかけはお友達からの紹介でした

作業内容は基本的に毎回変わりますが、春と秋の年2回訪れる落ち葉の季節は、掃いても掃いてもじゅうたんのように道を覆う落ち葉に悪戦苦闘することも。

春の花見の季節からフラワーフェスティバルが終わるまでは、花見客や観光客が捨てていった弁当殻などの収集も大仕事に。

大変なこともありますが、やはり自分たちの手で街をきれいにするのは気持ちのいいこと。季節の移り変わりを感ぜながら体を動かすことができ、「慣れたら楽しいですよ」と上西さん。天候に左右される屋外の仕事ですが「専用の和室の休憩室があつて、そこでゆっくりお弁当を食べたり休んだりできるので恵まれていると思います」と小さな幸せに感謝を忘れません。

活動中に偶然、知り合いに出会うことも。そんな時は「最初は照れくさいかもしれないけれど、ボランティア活動に参加しているんだという気持ちで堂々としていたらいんですよ」と上西さんからのアドバイス。社会に貢献している喜びも、健康な心と体づくりにつながることでしょう。



あなたの特技や経験を活かせるお仕事いろいろ

| | | | | |
|-----------------|--------------|---------|-----------------|------------|
| パソコン指導 | 家庭教師 | 衣類リフォーム | 植木せん定 | ふすま・障子張り |
| 大工仕事 | あて名書き(硬筆・毛筆) | 賞状書き | 駐輪場管理 | 駐車場管理 |
| 施設管理(ビル・マンション等) | 宿日直 | お庭などの除草 | 公園などの清掃 ピックアップ | 屋内作業 |
| 墓地の清掃・除草 | 家事手伝い | 産後の手伝い | ベビーシッター | 介護(高齢者・病人) |

その他にもさまざまな仕事に取り組んでいます!

地域貢献事業
のご紹介

シルバー
リサイクルショップ

西区商工センターの西部リサイクルプラザ内に、広島市シルバー人材センターが運営するリサイクルショップがあります。市民の皆さまから提供された婦人服を中心に、シルバー会員による手作り小物や再生自転車などを販売。お気軽にお立ち寄りください！

鎌田智恵子さんオススメ!

着物

300円～ご用意。ほとんど袖を通していないものや素敵なデザインもあります。着物や帯をリメイクした手作り小物も好評です。



玖島啓子さんオススメ!

子ども服

なんと100円～！着られる期間は短いのに、意外と高価な子ども服。「リサイクル」は賢い選択だと思います。



広実節子さんオススメ!

婦人服

基本は200円～、ブランド物や新品でも300円～！普段は着ないようなファッションにもチャレンジしてみてください。



エコロジーな宝探しへようこそ!

素敵なイメージチェンジも200円〜!?

「シルバーリサイクルショップ」は、広島市の事業を受け継ぐ形で約2年前にオープン。さまざまな理由で「着ないけど捨てるにはもったいない」と市民の皆さまから持ち込まれた婦人服を、手入れして販売しています。ほかに子ども服や着物、シルバー会員が手作りした小物や放置自転車をメンテナンスした再生自転車なども取り扱っています。

価格はたとえば婦人服なら200円〜。新品や人気ブランドの商品が入ってくることもあります。リサイクルショップでの商品との出会いは「二期一会」。探し求めている商品に出会えた時はワクワクドキドキ、とてもうれしいものです。「宝探し」に似ていますね。

リメイクも楽しみの一つ。ワンピースをスカートにアレンジするなど、アイデア次第で世界で二つのアイテムに生まれ変わります。リサイクルならではのお手ごろ価格だからこそ、思いきって普段は選ばないようなデザインをチョイスしてみるのがオススメです。新しいチャレンジから、新しい自分が見つかるかもしれません。

持ち込みは営業時間内ならいつでもOK。本部や出張所などでも引き取り可能です。お気軽にお問い合せを。



ズラリと並ぶアイテムを前に、宝探し気分! 商品はキレイに手入れされており、コストパフォーマンスは◎

●シルバーリサイクルショップデータ

西部リサイクルプラザ内

西区商工センター7丁目7-2

販売時間 9:30～16:30
休館日 木曜日、祝日の翌日
(祝日が土日にあたる場合は月曜日)、8月6日、年末年始など



駐車場完備



独自の事業展開で、地域に貢献しています!

自転車再生
事業



エコ活動の一環として、再生自転車を販売しています。

シルバーリサイクル
ショップ



市民の皆さまから提供された服や会員製作の小物などを販売しています。

ソーイング
サービス事業



リフォームした衣類や会員が縫製した小物などを販売しています。

こども勉強室



教育経験のある会員が、小学生を対象に国語と算数を教えています。

文化教室



パソコン、英会話、書道など、指導経験のある会員による講座を開いています。



もつと 広島城さんぽ

わがまち 探訪



広島に住んでいる人なら一度は行ったことのある広島城。歴史や見どころについて、だいたい知っているという人も多いのでは。今回は、そんな皆さんも、もしかしたら知らずに通り過ぎていたかもしれないポイントを紹介。至る所に残された歴史の足あとからさまざまなことを教わりながら歩けば、新鮮な気分で楽しめるはず。新たな発見を求めて、ぶらり、おさんぽに出かけてみませんか。

天守閣に 企画展を見に行こう

天守閣では1~2カ月ごとに年7回、企画展を開催。さまざまな切り口から広島城や広島のみちの歴史を知ることができます。ほかに楽しいイベントいろいろ。詳しくはホームページまたはお問い合わせを。

<http://www.rijo-castle.jp/>
TEL082-221-7512

♪しゃちほこも待ってます!♪



全国的にも珍しく、対で、しかもほぼ完全な状態で井戸から発掘された金箔押しのおしゃちほこ。

スタート!

1 石垣がある場所には 建物があつた?

城内には、石垣が出張っている場所や石垣の上が広場のようにになっている場所が見られます。これは、かつて建物が立っていた場所。たとえば天守閣前の出張りは「小天守」の跡。そう思って、たくさんの建物が並ぶ当時の風景を想像してみると、江戸時代のにぎわいが感じられますね。



2 天守閣を支えていた 力持ちの石

「おさんぽ中の休憩にピッタリ」と、つい腰掛けてしまいそうな石がズラリ。実はこれ、「礎石」といって、天守閣の柱を支えていた石。当時の建物は、安定感を高め崩れにくくするために、平べったい頑丈な石の上に柱を立てて組むという工法がとられていました。天守閣を鉄筋で復元した際、かつて使われていた礎石が、そのままの配置でこの広場に移築されました。



3 本丸に残る池の跡

日清戦争、日露戦争などの際、広島は軍隊が大陸に出兵するための拠点でした。多くの兵士が集まることで恐れられていたのが伝染病。予防のためには上水道の整備が必要と、水道施設が設置されました。牛田の水源地はその時につくられ、それを記念してできたのが、この「桜の池」です。戦前は桜の池、大本営、天守閣を一直線に見渡すことができ、広島城の名所として親しまれていました。



4 ヒミツの地下作戦室

護国神社のすぐそばに、茂みに隠れた小さな半地下室が4室。第二次世界大戦で陸軍がつくった「防空作戦室」です。アメリカ軍が偵察で撮影した航空写真にも写っておらず、詳しい資料も残っていません。空襲にも耐えられる頑丈なつくりで、防空作戦に使われていたようです。事前に許可を取れば入ることができます。



7 石の積み方も 時代と共に進歩

大小不ぞろいのゴロゴロした石が積み重ねられているのは毛利時代に、同じような大きさの石がきれいに整列しているのは福島時代につくられた石垣といわれています。福島時代以降には、石垣の角部分に長四角の石の長辺と短辺を交互に積み上げる「算木積(さんぎづみ)」が開発。これにより、荷重に強く急傾斜な石垣が可能になりました。石垣の形状を見るだけでも、時代や技術の進歩を読み取れるのです。



6 これは俺の石だ!

石垣の石をよく見ると、ところどころ刻印が。石工が自分たちの石の証として目印に彫ったといわれ、城内に39種類214個あるとか。探してみるのも楽しそうですね。



5 福島正則が壊した石垣?

福島正則は水害で傷んだ石垣の修復に着工しました。しかし、当時、城の修復には徳川幕府の許可が必要だったにもかかわらず、福島は事前の許可を怠ったとされ、これがきっかけで福島は広島を追われることになりました。幕府から修復した石垣を取り壊すよう命じられて福島が壊したのが、この石垣だといわれています。



健康コラム

その痛み、
「もう治らない」と
あきらめないで相談を

ひだかペインクリニック

院長 檜高 育宏 先生



からだのどこかに痛みを感じて悩んでいませんか。

長年、生活を続けていると、さまざまな痛みがこぼれまわることがあります。顔面が激しく痛む三叉(さんさ)神経痛、帯状疱疹(ほうれん)後の痛み、長引く首・肩・腕・腰・脚の痛み、頭痛など、どのような症状でも、痛みが続くと日常生活に悪影響を及ぼしますし、精神的にもつらいです。快適な毎日を取り戻すためには、この痛みを軽減することが必要です。

もしかして、ずっと悩まされている痛みを「もう治らない」とあきらめていませんか。でも、その痛み、諦めるのはまだ早いかも知れません。ガンコな痛みも、最適な治療法を見つけて軽減できる可能性があります。たとえば、痛みの治療法はさまざまです。たとえば、痛みの種類に応じて適切なお薬を見つけて治療する「薬物療法」、痛みの原因となっている神経の働きを抑えて痛みを軽減し、血流を改善する「神経ブロック療法」、表面だけでなくもつと深いところまで治療効果が到達するような機械を用いる「光線療法」などがあります。

あなたの痛みに合った治療法が見つかるかもしれません。諦めないで、まずは専門家に相談することから始めてみましょう。

(公社)広島市シルバー人材センター
「はた楽」事務局 宛

◎お名前 _____ ◎ご年齢 _____
オ

◎ご住所 〒 _____

◎クロスワードの答え

A B C ヽ D

〈キトリ〉

はた楽 vol.1

キーワードを集めて答えが完成したら「応募用紙」に必要事項をご記入の上切り取って、官製はがき宛名面に貼り付けてご応募ください。正解者の中から抽選で素敵なプレゼントが当たります。

*お申込みいただいた個人情報につきましては、本キャンペーンに関する業務以外の目的には一切使用いたしません。

今回のプレゼント

毛利元就「花押」入り
ミニタオル
約365mm×365mm 10名様



締切 2015年7月31日(金) 当日消印有効

*当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

● アタマの体操

クロスワードパズル

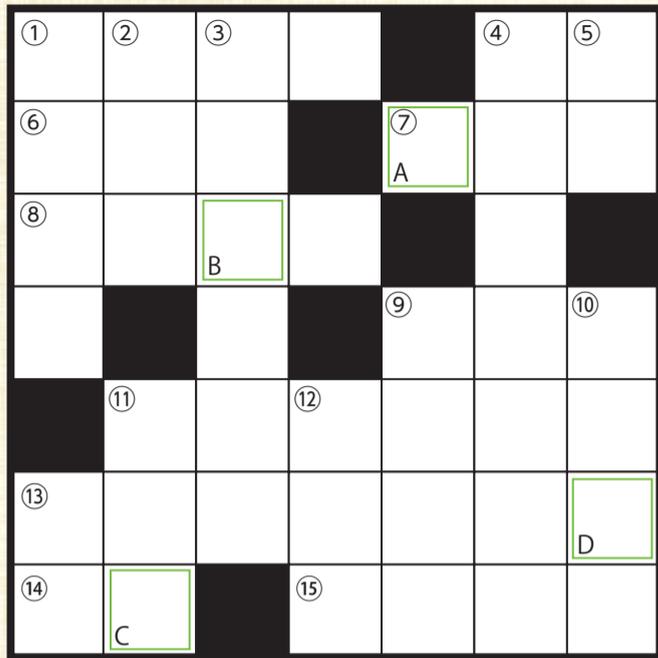
タテのカギ

- ① 食後30分以内!
- ② 貴重なもの
- ③ 格が落ちる
- ④ 「眼瞼下垂」何と読む?
- ⑤ たんす・机・いすなど
- ⑨ 気分、ムード
- ⑩ 雨や雪が降ってきたことを観測する器械
- ⑪ これを邪魔する人は、「馬に蹴られて…」
- ⑫ まだ決まっていないこと
- ⑬ 「犯人はあなただ!」「○○ッ!」

ヨコのカギ

- ① 本誌のタイトル。
- ④ 絵を描く人。
- ⑥ ウンシュウ(温州)○○○などがある。
- ⑦ ショートの反対語。
- ⑧ 役に立たないもの。
- ⑨ 山が火を噴き出すこと。
- ⑪ 市町村が設置する社会教育施設。
- ⑬ 国会議員の定数のこと。
- ⑭ 占いの一形態。
- ⑮ 働くことで生活を○○○○と!

クロスワードを解いて、二重ワクの文字を組み合わせて答えを探そう!

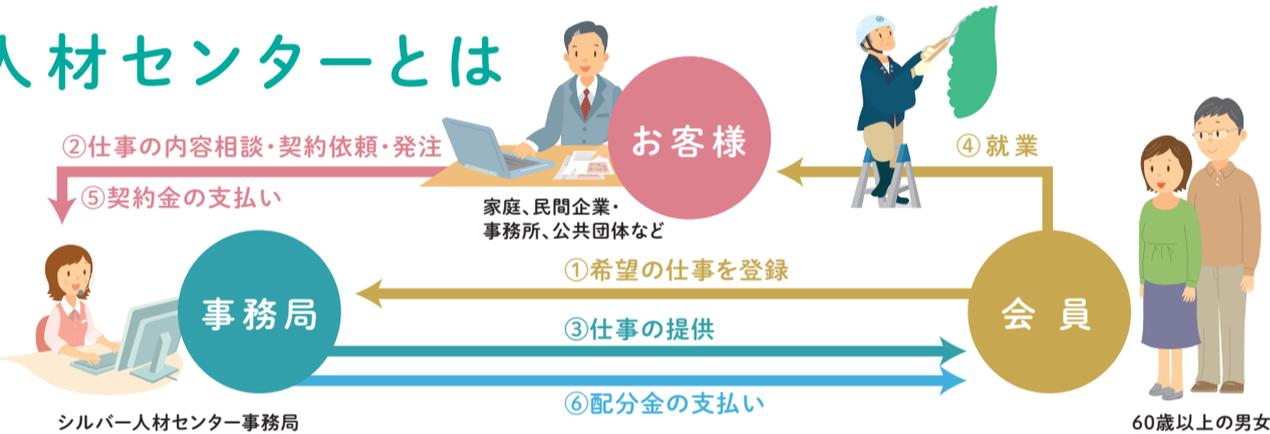


答え

A B C ヽ D

広島市シルバー人材センターとは

60歳以上の健康で働く意欲のある方で、就職までは望まないが、仕事を通じて、「地域社会に貢献したい」、「少しでも収入を得たい」、「生きがいの充実を図りたい」という方々がセンター会員として登録し、民間企業や公共団体、家庭などからセンターが引き受けた臨時的・短期的な仕事または、軽易な仕事を提供することにより、会員各人の生きがいづくりと地域社会の発展に寄与しようとする公共的な団体で、法律により都道府県知事の指定を受けています。



お近くの事務所へお気軽にお越しください!

本部

〒730-0005
広島市中区西白島町23-9
TEL (082)223-1156
FAX (082)223-8528



北支部

〒731-0292
広島市安佐北区可部四丁目13-13
安佐北区役所2階
TEL (082)815-5251
FAX (082)815-1139



安芸出張所

〒736-0081
広島市安芸区船越四丁目28-3
TEL (082)822-0300
FAX (082)822-0386



佐伯出張所

〒731-5135
広島市佐伯区海老園二丁目5-28
佐伯区役所附属棟
TEL (082)922-0520
FAX (082)922-0587



佐伯出張所湯来分室

〒738-0601
広島市佐伯区湯来町大字和田
333番地 広島市湯来福祉会館
サンピアゆき
TEL (0829)83-0739
FAX (0829)83-0739



本紙が発行になるころには梅雨入りしているだろうか。雨雲の切れ間をぬって、澄んだ空気に包まれていることを願う。(とらこ)

振替日は打って変わって快晴。長袖で歩き回ると汗ばむ陽気です。お天道さまのエネルギーをたっぷり感じた爽快なひとときだった。

しかしこの春は雲行きが違う。傘を携えての取材や雨による日程変更が多く、本紙で紹介した広島城の取材も、当初予定日は朝からあいにくの雨だった。

編集後記

あなたのセカンドライフを応援する無料情報誌
はた楽 vol.1
2015年6月1日発行
発行/(公社)広島市シルバー人材センター
企画・編集・印刷/株式会社中本本店



◎主な診療内容

- 内科・糖尿病内科
- 健康診断
- 予防接種

受付&待合室



処置室



X線室



診察室



糖尿病、高血圧症、脂質異常症、甲状腺疾患、内科疾患全般についてお気軽にご相談ください。各種検査は院内で測定し、結果は当日すぐにご説明します。

院長 中島 玲子

日本内科学会認定 総合内科専門医
日本糖尿病学会認定 糖尿病専門医



◎診療時間

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30 | ● | ● | ● | - | ● | ● |
| 15:00~18:00 | ● | ● | ● | - | ● | - |

※木曜日・日曜・祝祭日は休診となります。

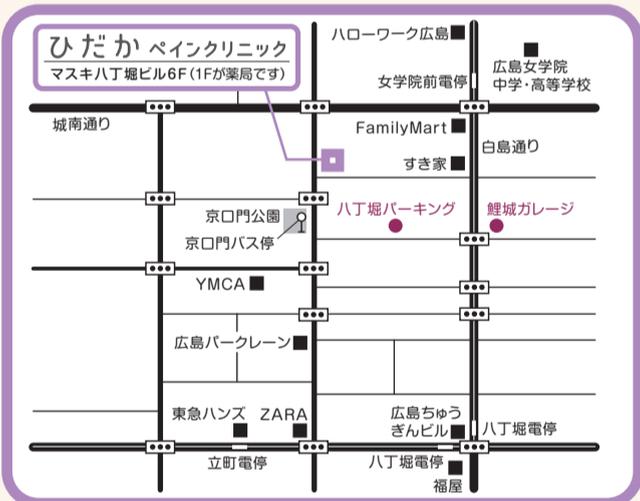
●お問い合わせ —

千田内科クリニック SENDA Medical Clinic

〒730-0052 広島市中区千田町1-9-1 A-スカイコート2階

082-545-8080

http://www.sendanaika-clinic.jp



提携駐車場 (MAP●箇所)

八丁堀パーキング 鯉城ガレージ

◎診療時間

| 診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~18:00 | ● | ● | ● | - | ● | - |

※休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

●お問い合わせ —

ひだかペインクリニック
HIDAKA PAIN CLINIC
ペインクリニック・整形外科 麻酔科 (檜高育宏)

〒730-0013 広島市中区八丁堀1-12 マスキ八丁堀ビル 6F

082-511-8118

http://www.hidaka-pain.jp/



スタッフ全員で
患者さんの痛み
に向き合っていきます。

施設のご案内



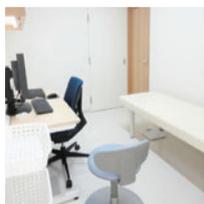
受付



待合



診察室(1診)



診察室(2診)



処置室(全体)



処置室(設置機器)



エコー(超音波)



スーパーライザー



X線撮影装置



X線透視装置