

広島市シルバー人材センター

はたらく

第2号

2015
12月

2015年12月15日発行

「はたらく」は、働くことでイキイキと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。「生きがいを見つけた」「地域に貢献したい」「新しい仲間に出会いたい」など、あなたの希望に添えるヒントがたくさん。「働くって楽しい！」きっとそう思えるはずですよ。

今月のプレゼント



三瀧観音
参詣案内図

●巻頭インタビュー

清掃活動

あいあいプラザ（広島市東地域交流センター）

「大きな達成感が
こみ上げます」



●地域貢献事業のご紹介

自転車再生 事業



●わがまち探訪

三瀧寺



●楽しさ見つけた！

ベビーシッター

●健康コラム

歳を重ねて
得られることを
大切に

●アタマの体操

クロスワードパズル

清掃活動

あいあいプラザ
(広島市東地域交流センター)

原則として毎週火曜日、東区の「あいあいプラザ(広島市東地域交流センター)」に清掃に入っています。

毎月第2・4週に床の清掃、トイレは毎週。床は、洗剤や剥離剤を使ってポリッシュャーをかけ、水で拭き取り、ワックスがけ。トイレは、男女・障害者用のすべて。床清掃を行う第2・4週は、各部屋や給湯室なども清掃します。

ポリッシュャーの使い方、剥離剤や洗剤の調合、危険防止のための行動など、必要なノウハウについては研修があるので、未経験者でも安心してスタートできます。

スタッフは5名(男性3名が床、女性2名がトイレ)。抜群のチームワークで、毎回ピカピカに磨き上げています。



「キレイになったねえ〜！」 終了後、みんなで成果を目にすると 大きな達成感がこみ上げます

**仲良く、緊張感は忘れず
何よりも安全第一で！**

この仕事を始めて、4月で4年がたちました。以前は車の開発に携わっていたので、清掃は全く畑違いですが、やりがいを持って働いています。

必要なことは研修で教えてもらったので問題ありませんでした。

ポリッシュャーは多少コツが必要なので、慣れるのに1カ月くらいかかりましたが、今ではきちんと操作できます。

しかし、現場に油断は禁物。機械の操作はもちろん、作業中は床が滑りやすいので、転倒などだけがをしないようにみんなで注意し合い、安全第一を心がけて取り組んでいます。

みんな仲良く、和気あいあいと働いていますが、仕事における緊張感は忘れません。

段取りも大事です。チームですから、朝と終了後のミーティングで、連絡事項や反省ことなど、情報を確認・共有しながら、毎回進めています。



リーダー

広島市シルバー人材センター会員
井伊若男さん(66歳)



終了後、完成度が高ければ高いほど、その成果を目にして「やったな」というやりがいを感じますね。

これからも力の続く限り、共に働く皆さんとの関係を大切に、互いの立場を尊重し合いながら、何よりも安全第一で頑張りたいと思います。



仕事を
発注
するには

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。

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。

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。

体を動かすのが大好き 先にある楽しみを希望に

リーダーより半年ほど後にスタートし、もうすぐ5年目に入ります。掃除

に仕事を進めるには、連携は欠かせません。

5年目で、掃除をしてきれいな気持ち持

提。安全に、早く、きれいに、それが目標です。

ちまで清々しくなりますよ。体を動かすのも好き

暴飲暴食をせず、睡眠をしつかりとり、趣味をた

です。この仕事が自分の生活リズムをつくり、合間

くさんもつて、心身共に健康であること。これが元気の秘訣。モットーは、生涯現

でいろいろな楽しみを見つけて過ごしています。

役。後ろは振り向かない。常に見て、昨日より今日、今日より明日。楽しみ

会いませんが、長く働いていると親近感が湧いて、今

はまだ先にあると思えば、何でも出来るような気がして、パワーが湧いてきま

では家族のような存在です。人付き合いはとても大事だと思いません。

す。

仕事は、段取りが8割、動きが2割というのが私の

考え。歯車が狂うとみんなの仕事に支障が出ますから、お互いの作業を知って

フォローし合うことが大切。限られた時間で効率的

に仕事を進めるには、連携は欠かせません。

ももちろん、安全は大前提。安全に、早く、きれいに、それが目標です。

暴飲暴食をせず、睡眠をしつかりとり、趣味をた

くさんもつて、心身共に健康であること。これが元気の秘訣。モットーは、生涯現

役。後ろは振り向かない。常に見て、昨日より今日、今日より明日。楽しみ

会いませんが、長く働いていると親近感が湧いて、今

はまだ先にあると思えば、何でも出来るような気がして、パワーが湧いてきま

では家族のような存在です。人付き合いはとても大事だと思いません。

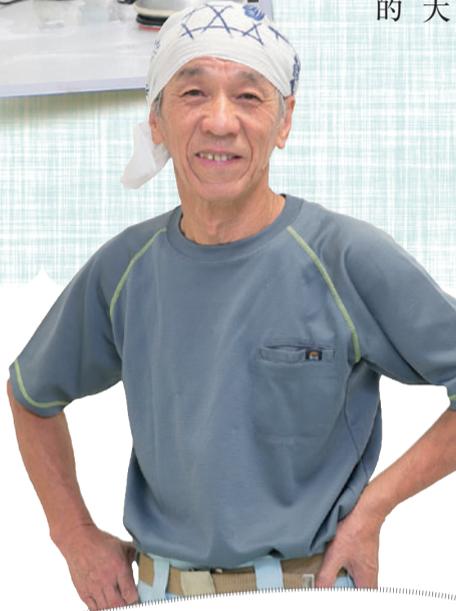
す。

仕事は、段取りが8割、動きが2割というのが私の

考え。歯車が狂うとみんなの仕事に支障が出ますから、お互いの作業を知って

フォローし合うことが大切。限られた時間で効率的

に仕事を進めるには、連携は欠かせません。



広島市シルバー人材センター会員
城河内勉さん(68歳)



人生の大先輩と一緒に アイデアを出し合って

この仕事を始めて、6月で丸4年が過ぎました。18歳からずっと事務仕事

一筋で、60歳と6カ月で退職。しばらく遊んでいましたが、じっとしているのが

だんだん苦痛になって(笑)。そこで、体でも動かそうと思い、シルバーさんに登

録したんです。「きれいにしてくれてありがとうございます」と言っていたら、と

ても励みになりますね。

ここではペアで仕事をしていますから、「そこは終わったよ」など常に声を

掛け合って、無駄な動きをなくし、スムーズに進むよう心がけています。

今ペアを組んでいる高田さんは10歳

くらい年上で、とてもよく動いてくださるので助かっています。シルバーさん

にお世話になってから、仕事のできるで

きないは年齢では判断できないと、つくづく思います。経験や知識をたくさ

ん持つていらつしゃるので、ここでの経験

は私が長くても、とても頼れる人生の大先輩。いろいろなことを教えられ、助

けられています。お互いが経験してき

たことを出し合い、生かせればいいです

ね。

これからも毎日元気で、皆さんと仲

良く働いていきたいと思っています。

温かい支えのおかげで 働ける幸せを実感

シルバーさんに今年の1月に登録し、ここを紹介して

いただきました。この年齢になっても仕事をいた

けることがとても幸せ。家にいたら毎日休日ですが、

仕事があると、生活に活気が出ていいですね。皆さん60

歳代ですから、足を引っ張らないように一生懸命です。

ペアの崎浜さんは、年下ですが、いろいろな経験を

されている大先輩。現場が変わればやり方も変わりますから、ここでの流れを

全部指導していただき、やっとなれてきたところで

す。

崎浜さんには本当によ

くしていただいて、慣れるまで行き帰りに付き添って

くださったり、仕事以外でも、電話で話し相手になっ

も、きつくないかなど

気遣ってく

ださって。皆さん

ん親切で、最年長の私

を気にかけてくださるので、おかげさまで働きやす

く、助かっています。とてもありがたいですね。

普段からよく散歩して

いるので、足は丈夫です。元気すぎて横に大きくなり

ます。

始めて困っているくらい

(笑)。これからも健康に気

をつけ、自分が動ける限り、皆さんに迷惑をかけない限り、頑張っていこうと思



広島市シルバー人材センター会員
崎浜重美さん(65歳)



広島市シルバー人材センター会員
高田文子さん(76歳)



楽しさ

見つけた!

ベビーシッター編

生涯現役で、子どもと一緒に
子どもの成長が、何よりの薬

ベビーシッター

温かい親心をもって
子どもを見守る

ベビーシッターは、仕事や行事などで忙しい時、「自分に代わって安心して子どもを任せられる人がいたらいいのに：」とお悩みの親御さんにとって、強い味方。広島市シルバー人材センターでも、保育園や幼稚園の送迎、塾や習い事の付き添い、イベント会場での一時預かり、さらに、産後の家事・育児サポートなど、1日2時間から都合に合わせて利用できるベビーシッターサービスを提供しています。

今回おじゃましたのは、袋町の「合人社ウエンディひとまちプラザ(広島市まちづくり市民交流プラザ)」。当日館内で開催されるイベントに参加するお母さんたちから、イベント中、同じ館内のキッズルームにてお子さまをお預かりするという仕事です。



センターのベビーシッター3名で対応。定期的で開催されているイベントということで、お子さまも顔なじみで、ベビーシッターにも慣れ、リラックスして過ごしている様子です。最初は、預けに来たお母さんと離れるのがイヤでしばらくべそをかいていた子ども、数分後には、すっかり元気になってはしゃいでいました。

子どもの元気が
自分の元気に

この日のベビーシッターの一人、森吉信子さん(82歳)は、シルバー人材センターに登録してから17年ほど、その前からこの仕事に従事してきたという大ベテランベビーシッター。「子どもと遊ぶのが合っていると病気になるってしま

うくらい。私も子どものころのまま、成長が止まっているのかも(笑)」と、とても幸せそう。

たくさんのお子さんたちを、自分の子どものように大切に见守ってきた森吉さん。お世話している子どもの園や学校の卒業式、習い事の発表会などに、家族同様に呼んでもらい、参加することもあるそう。転勤しても便りをもらうなど、交流が続いているご家族も。すでに高校



生になっている子もいて、「今では逆に私の方が手を引いてもらわないといけないようになってしまった」と笑う。「最初はぐちゃぐちゃだった折り紙がだんだん上手に出来るようになってくるとか、小さな変化がすごくうれしい。子どもは毎日成長し、あつという間に大きくなりました。一人ひとりの成長が、自分の薬です」と笑顔で話されていました。

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	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

自転車再生事業

広島市シルバー人材センターでは、エコ活動の一環として「自転車再生事業」に取り組んでいます。引き取り手のいない放置自転車を手入れをして再生し、西区商工センターの西部リサイクルプラザ内リサイクルショップで販売。生き返った自転車を、ぜひご活用ください。

よみがえった自転車たちが待っています

「ほんのちよつとだから…」と自転車等放置規制区域内の公共の場所に自転車を止めっぱなしにし、用事を済ませて戻ってきたら「あれっ！ない！」なんて経験はありませんか。

条例に基づいて広島市が撤去した自転車は、西区の「広島市西



部自転車等保管所」に集められます。保管所には、それはそれはすごい数の自転車たちが、持ち主が迎えに来てくれるのを待っています。しかし、1カ月たつても引き取り手が現れない場合は処分という悲しい運命に。十分に乘れる自転車もたくさんあるのに…もったいないことですよ。

そんな廃棄寸前の自転車を再利用、有効活用するために、月2回、広島市シルバー人材センターが40〜50台ずつ引き取り、手入れをして再生、販売しています。

再生スタッフは、元自転車屋さんなど現在4名。「さび付いて大変なものもありますが、たいていのものはなんとかします」と心強い言葉をくれるのはリーダーの大橋虎雄さん。御年89歳、就業歴22年の大ベテランです。「お客さまに喜ばれる自転車を作ることが本意にしています」との言葉通り、ハンドルの角度など、出来る限り乗る人の好みに合わせて調整してくれるとのこと。真心こめて手入れし元氣を取り戻した自転車の、新しいご主人様になってみませんか。見学もお気軽に。

まだまだまだ元氣に走り回れる！



毎年7月と11月、各75台、計150台の自転車を、交通機関が整備されていない国の人たちに贈る活動にも携わっている。「台数が多く大変ですが、納品日に間に合うよう計画的に頑張っています。自分たちが手がけた自転車が海外で活躍し喜ばれていると思うと、うれしいですね」と大橋さん

大橋虎雄さん

●再生自転車展示・販売所

シルバーリサイクルショップ

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。

三瀧寺さんぽ

わがまち探訪

11 詩『三瀧寺』



本堂の裏手に回ると、見事な書が壁一面に！詩人・大木惇夫氏が詠んだ詩を、福場翠窓氏が本坊の大広間で一気に書き上げたそうです。



12 幽明の滝 (一之滝)

水流が女性的といわれ、別名「女滝(めだき)」とも呼ばれました。

9 見晴らしスポット

三鬼権現堂脇の小道を2〜3分登ると、市街地と瀬戸内海が見渡せる爽快な眺望が！



10 本堂

すべて中国地方産の材料を使用。設計監督は法隆寺の修理を手がけた浅野清博士。原爆で室町時代のお堂が大破したので、戦後再建されました。お堂の下には「滝行」のための滝が流れ、清々しい音が心地よいです。



8 よみがえった！もみじの木

枯れたと思われていた老木のもみじの中から、新たなもみじが芽を出し息吹いています。ひじを曲げたような姿がユニークです。もとは浅野のお殿様のお手植えといわれています。



7 梵音の滝(二之滝) 補陀落の庭

三つの中で一番高い滝。かつては水量が豊富で、ドツドツッ…と勢いよく落ちる様子から、男性的といわれ、「男滝(おだき)」とも呼ばれました。滝の下には美しい庭園が。作庭家の重森三玲氏による石組みが特徴です。



人生がより豊かになる医療を目指して「ライフ(生活・生命・人生)ケア」をクリニック名に取り入れられました。みなみ内科のよつばのクローバーそれぞれの葉には希望、幸福に向かう健康づくりを心を込めてお手伝いしたいという思いを込めています。

歳を重ねて得られることを大切に。皆様の人生がより輝くことを願っております。

現在の豊かで安全な社会を築いて下さった先輩方が、年齢を重ねて積み上げた知識や技術を社会で役立てていらつしやる姿はとても素敵だと思います。

さまざまな経験したからこそ得られる広い視野、豊かな知識、寛容な心は社会の宝物だと私は考えています。研鑽途上の私たちは、若さゆえに未熟な部分があることは否めません。どうかあたたかく導いて下さるよう宜しくお願い致します。

皆様が長年連れ添ってきたお体は若い頃と同じでないかもしれませんが、私たちは皆様の充実した健康づくりや病気の治療のお役にたてるよう日々努力を続けております。

当院では糖尿病や高血圧、高コレステロール血症、痛風、動脈硬化、甲状腺疾患を中心とした内科疾患だけでなく、骨密度低下を指摘された方への食事運動指導や治療も行っております。

健康コラム

歳を重ねて得られることを大切に

みなみ内科ライフケアクリニック

院長 田村 朋子先生



6 十六羅漢

お釈迦様の弟子16人。三瀧寺にゆかりのある人を模して彫られています。



5 駒ヶ滝 (三之滝)

境内の三つの滝は、それぞれ異なる音色を奏でます。かつては岩肌が見えないくらい水量が豊富でした。



4 慈眼橋

観音様が持つ「慈しみの目」から。京都清水寺貫主・大西良慶師により命名。



3 赤縄橋

夫婦の縁を意味する「赤い縄」。そばには詩人・熊平武二による『新婚賦』の詩碑があります。



2 多宝塔

原爆のあと、慰霊供養のために移築されました。塔中には阿弥陀如来さま(国重文)が祀られています。毎年境内のもみじが紅葉するころに扉が開けられ、原爆犠牲者を慰霊するための法要が厳かに行われます。



P 駐車場

1 入寺料箱

昨年の土砂災害による復旧整備と防災対策のため、入寺料200円の協力を求めています。硬貨の投入口が5つあり、投入するとそれぞれ異なる和の五音階の音が鳴るとい仕掛け。



12 幽明の滝 (一之滝)

7 梵音の滝 補陀落の庭

八角堂

よみがえった！もみじの木

6 十六羅漢

茶室

参道には無数の観音像のほか数多くの歌碑などが並ぶ。

客殿

茶房 空点庵

入寺料箱 1

9 見晴らしスポット

三鬼権現堂

被爆建物

11 詩『三瀧寺』

本坊

鐘楼

被爆建物

慈眼橋

3 赤縄橋

2 多宝塔

三之滝

想親観音堂

被爆建物

4 慈眼橋

じげんばし

4 慈眼橋

観音様が持つ「慈しみの目」から。京都清水寺貫主・大西良慶師により命名。

(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	D	E
---	---	---	---	---

はた楽 vol.2

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

三瀧観音参詣案内図
10名様



締切 2016年2月29日(月) 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

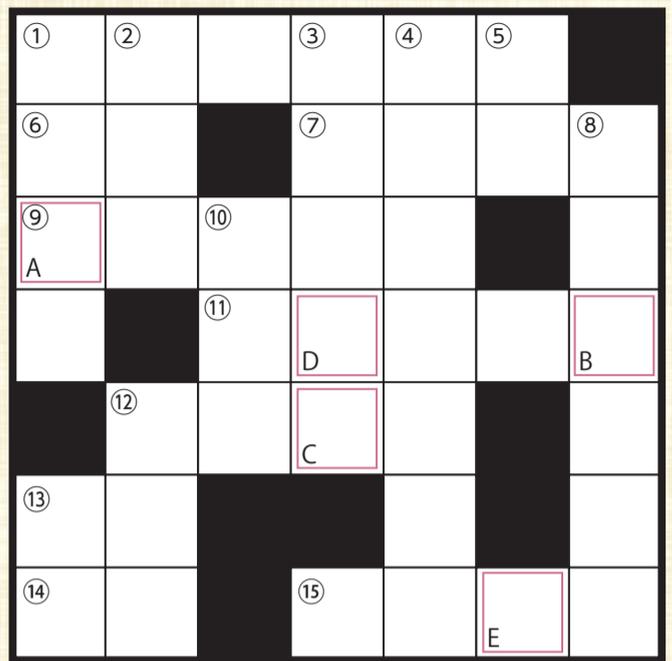
タテのカギ

- ① うまいより上品な言い方。
- ② あいかの香り、ジョナゴールド、つがる。
- ③ ピアノの演奏をする人。
- ④ 現在「ひげ」の修復作業が始まっています。
- ⑤ 主として洋風のはきものの総称。
- ⑧ 英名「ブラックウィドウ」
- ⑩ 東京都が経営する、○○地下鉄。
- ⑫ 車輪の外周をおおうゴム製の輪。
- ⑬ ルビー、だるま、フェラーリ

ヨコのカギ

- ① 2016年は、○○○○○○の年です。
- ⑥ ○○と陽
- ⑦ ○○○○25、○○○○No.1
- ⑨ 人気時代劇。必殺○○○○○。
- ⑪ 殻は薄く、肉はフランス料理で珍重される。
- ⑫ 業務用ゲーム機器、カラオケの製造会社。
- ⑬ 引き付けられる心の動き。
- ⑭ 蚊を防いで、つって用いるもの。
- ⑮ アンコウの肝臓。

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!

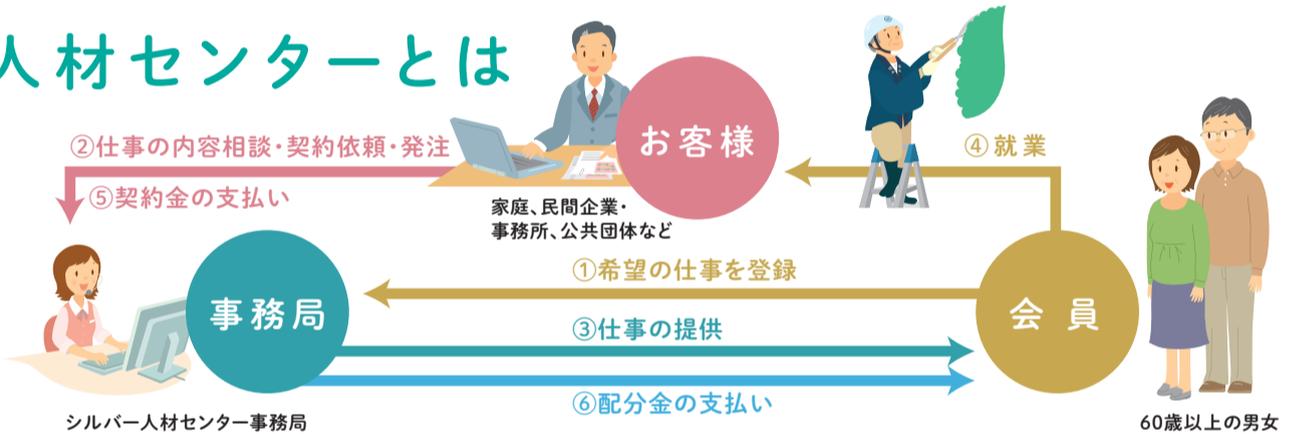


答え

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

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!

<p>本部</p> <p>〒730-0005 広島市中区西白島町23-9 TEL (082)223-1156 FAX (082)223-8528</p>	<p>北支部</p> <p>〒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</p>	<p>安芸出張所</p> <p>〒736-0081 広島市安芸区船越四丁目28-3 TEL (082)822-0300 FAX (082)822-0386</p>	<p>佐伯出張所</p> <p>〒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</p>	<p>佐伯出張所湯来分室</p> <p>〒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</p>
---	---	--	--	---

「たったそれだけ」のシンプルなこと、継続するのは意外と難しい。でも継続できれば、何かしらの結果が出る。時には、期待外れの結末に、「こんなに頑張ってきたのに…」と愕然とすることもあるだろう。それでも、積み上げてきた努力は、必ずどこかで自分の糧になっているはず。「継続は力なり」私はやっぱりそう思う。

「悩みの種は、自分の思い通りにしようとするワガママにある」なるほどと、うなずいた言葉。仏教の教えは突き詰めれば「やらないといけないこと」「やってはいけないこと」の二つだそう。過剰な欲が邪魔をして、ほんの少しのガマンに耐えられないと、物事がうまくいかなくなると、自分を苦しめる。曲げない強さも必要だけれど、それはワガママか、仁義ある志か。

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

第2号

2015年12月15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

地域に密着した医院を目指しています。

体調などで気になる事がある方、
まずはお気軽にご相談ください。



胃・大腸の内視鏡が可能な
クリニック

主な診療内容について

- ✓ 内科
- ✓ 外科
- ✓ 消化器内科
- ✓ 健康相談
- ✓ 上部・下部消化管内視鏡検査 (胃カメラ・大腸カメラ)
- ✓ 特定健診、一般健康診断、各種検診
- ✓ 禁煙指導を行います
- ✓ インフルエンザ予防接種 …等



院長
笹尾 哲郎



副院長
笹尾 昌悟



受付



診察室



処置・点滴室



レントゲン室



内視鏡検査室



◎診療時間 ※内視鏡検査は要予約です。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	-

【休診日】土曜午後、日曜日

●お問い合わせ

笹尾クリニック

内科

消化器内科

外科

〒730-0044 広島市中区宝町4-7 笹尾ビル2F
TEL.082-541-6363 FAX.082-541-6364

082-541-6363

<http://www.sasao-clinic.jp>



医学博士
日本内科学会認定医
日本糖尿病学会専門医



院長
田村 朋子



副院長
佐藤 敏枝

◎診療時間

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	☘	☘	☘	☘	☘	☘
15:00~17:30	☘	☘	☘	☘	☘	☘

◎担当医/月~土の午前中、月の午後…田村 ☘ 火・水・金の午後…佐藤 ☘

◎休診日/木・土の午後、日・祝

●お問い合わせ



一人ひとりに寄り添い、共に歩む医療を

みなみ内科ライフケアクリニックは、
一人ひとりの病状やライフスタイルに配慮した
治療をご提案します。

【診療内容】

- ☘ 内科・糖尿病内科
- ☘ 健康診断
- ☘ 予防接種
- ☘ 漢方治療

こんなこともお気軽にご相談ください。

- ☘ ライフケア相談*1
- ☘ 骨の健康相談
- ☘ 栄養指導
- ☘ 運動療法アドバイス

*1 時間予約制になります。詳しくはお尋ねください。



みなみ内科ライフケアクリニック

Minami Medical Lifecare Clinic

〒732-0816 広島市南区比治山本町16-35 広島産業文化センター12F

TEL.082-254-7433 FAX.082-254-7447

<http://minami-naika.com>

