

広島市シルバー人材センター

はたらく泉

第4号



2016年12月15日発行

● 巻頭インタビュー

夜間受付 業務

社会福祉法人経山会
特別養護老人ホーム
まごころ三清荘



「ストレスを

ためないことが
元気の秘訣」



● 地域貢献事業のご紹介

ソーイング サービス事業

● わがまち探訪

頼山陽

史跡資料館



● 楽しさ見つけた!

ふすま・障子の 張替え



● 健康コラム

健全な腸内細菌で 健康維持と 老化防止を

● アタマの体操

まちがい探し

広島市シルバー人材センターとは

シルバー人材センターは、60歳以上で働く意欲のある方を対象とした団体であり、その豊富な経験と知識を活かし、活力ある地域社会に貢献します。



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



夜間受付業務

社会福祉法人 経山会
特別養護老人ホーム ころろ三清荘



3人は息ピッタリ！ 働く日は別でも情報共有でき心強い

誰かの力になれる
ことがうれしい

登録したのはおととしの3月ごろ。たまにたま欠員が出たこの施設で6月から働くことになりました。定年前は設計の仕事でしたから、夜間受付業務は初めて。夜間の仕事なので生活は昼夜逆転するのですが、現在3名の交代制で、仕事は3日に一度。仮眠もできますから、思ったより負担は少ないですね。

ほかの二人とは月一度、シルバーの事務所でミーティングし、シフトを決め、情報を共有しています。雑談を交えたストレス解消の場でもあります(笑)。

いつになっても、働くということ、人とながるのいいところは、従業員さんとカープの話題で盛り上がるのも楽しいですよ。誰と

も話さずじっとしていると精神的にも元気がなくなりそうです。定年前と違うのは、ボランティア的な感覚が強いこと。人の役に立ちたいという気持ちが大切だと思います。

広島市シルバー人材センター会員
井上和紀さん(76歳)



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・お申込みも可能です。

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。

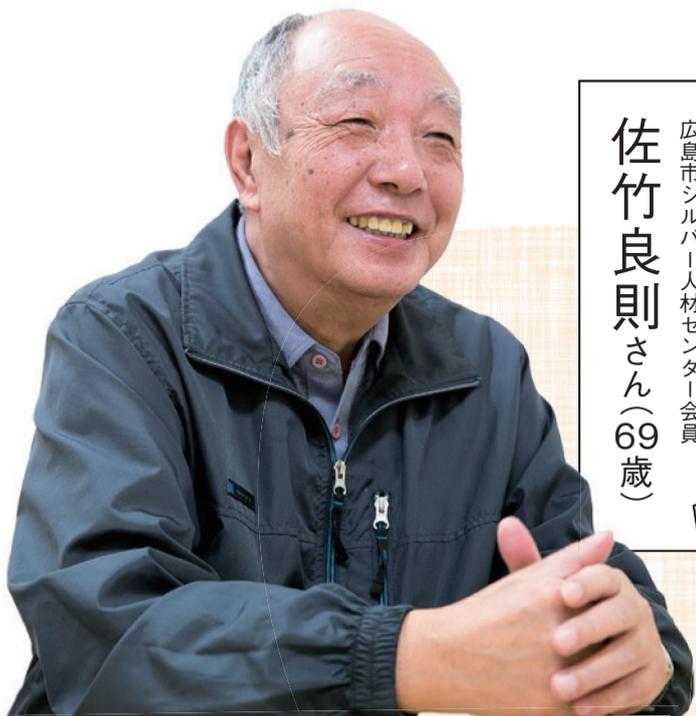
ストレスをためないことが 元気の秘訣

平成26年7月まで営んでいた
整体院を閉め、何もせずぶらぶら
しても仕方ないのでシルバーに登
録。すぐにこの施設での仕事が決
まり、2年たちます。

23時を過ぎたら5時まで仮眠
できるのですが、入所者さんの体
調が悪くなると看護師さんを呼
ぶなど、人の出入りがあると対応
しなければいけないので、横になる
時も常に携帯電話を離しません。

夜間受付は一人ですが、毎月3
人で集まったり、共有のノートに
書き込んで情報を共有したり、連
携が取れているので心強いです
ね。佐伯出張所の職員の青木さん
も「3人は息が合っているから心
配はない」と言ってくれます。

私が一番年下なのですが、住田
さんや井上さんの年齢になるま
では続けていくつもり。休みの日
はテレビばかり見えています。そし
ていつの間にか夢の中(笑)。仕事
では仮眠中でも緊張感があり、
熟睡というわけにはいきませんが
ら、休みの日はゆっくりしてストレ
スをためないことが健康の秘訣で
すね。



広島市シルバー人材センター会員
佐竹良則さん(69歳)



広島市シルバー人材センター会員
住田正吉さん(77歳)



夫婦とも健康に 働けることに感謝

65歳まで私鉄バス会社
で運転士、車掌、事務、建
築など多くの経験をさせ
てもらい、退職後、じっとし
ているのは耐えられないと、
2年前の7月に登録。

仕事に慣れるまでは、従
業員がたくさんいるので顔
を覚えるまでが大変でし
たね。私も後期高齢者で
すから、入所者さんの生活
は人ごとではなく、自分に
もいつかこんな日が来るの
だろうとつくづく感じて、
妻とも頑張らんといいん
なと励まし合うようになり
ましたね。自宅では妻が商
売をしていますから、私も



この仕事を終えて帰った
ら手伝います。元気だけが
取り柄と夫婦で言い合っ
ていますが、調子が悪い時
もあります。ですから、食
事はきちんととって、ゴルフ
で体を動かすなど、健康に
気をつけています。運動で
きなくなったらダメだ
と思つてね。

働くなら職場が明るく
楽しくないといけません。
夜間受付業務の二人とも
話が合いますし、互いの都
合を思いやりながらカバ
ーし合っているので、とても働
きやすいですよ。

高齢者の力を 生かすと同時に 業界の強い味方として

こころ三清荘がオープンしたのが
2年前の5月1日。開業時から
ずっと、当施設の夜間受付業務を
広島市シルバー人材センター様にお
願いしています。

夜間受付業務は365日欠け
ては困ります。業務内容、経費につ
いてもご理解いただいているので、安
心してお任せできます。現在働い
ている3名も2年以上継続してお
り助かっています。

高齢化社会が進むにつれ、これか
らも高齢者福祉施設は増え、さま
ざまな職種が必要となるでしょう。
現在でも業務委託に悩んでいる施
設は少なくないという現状です。シ
ルバー人材センター様にいただき、
高齢化社会を支える一つの柱になっ
ていただけることを期待します。

社会福祉法人経山会
特別養護老人ホームこころ三清荘
施設長 **尾兼弘幸**



楽しさ

見つけた!

ふすま・障子の
張替え(本部)編

風情のある佇まいで和風の家には
欠かせない「ふすま」や「障子」で
すが、月日が経つとどうしても破れ
たり、汚れをすって黒ずんだりして
しまいます。「きれいにしたい。気分
転換に模様替えしたい。でも自分
で張り替えるのは至難の業…」とお
悩みの方に、強い味方。広島市シル
バー人材センターでは、経験豊
かなスタッフによる、ふすま・障子
の張替えサービスを行っています。

引取りから納品まで
すべてを3人が担当

依頼が入ると、本部では依頼
主の自宅を訪問してふすま・障子
を引き取り、作業場で張替
え、出来上がったものをま
た届ける、という流れ。引
取りから納品までのすべて
を張替えスタッフが行いま
す。張替えスタッフのリ
ダー・三上昌司さん(70歳)
によると「まずは、ふすま
紙・障子紙などのサンプルを
持参し、価格帯も提示しな
がら、ご希望に沿った完成
品となるように相談してい
きます。お客様のところ
にお邪魔して、いろいろお話
させていただけるので、とて
も楽しいですね」。現在、
同センター本部のふすま・障
子の張替えスタッフは3人。

「ちょうど良い人数です。役割分
担は特にしなくても、作業の流れ
に沿って、それぞれが臨機応変に
対応していきます」と、阿吽の呼
吸でテキパキと、それでいて和やか
に作業がすすめられています。



写真左から 宮崎順弘さん80歳 三上昌司さん70歳 吉田政司さん65歳

良い道具、広いスペース
恵まれた環境で作業に集中

会員歴17年で、ふすま・障子の
張替えの道一筋の大ベテラン、宮

崎順弘さん(80歳)は、「持ち帰っ
たふすま・障子には、張替えの他
に補修が必要なものもあります。
目に付きにくい部分ほど、難しい
作業になることが多いのですが、
苦勞の末にうまく出来上がると、

「きれいになったね。ありがとう」と
感謝の言葉をいただくことが
一番の喜び

嬉しさと喜びもひとしおです。と
にかくプロのふすま・障子職人の方
には負けたくないんです。どこで
張替えしたの? 広島市シルバー人
材センターで? きれいになったねっ
て言ってもらいたいですから。
そのために、道具は日曜大工
用のものとは比べ物にならない
プロ仕様の物が用意されて
いますし、作業場は、ふす
ま・障子の張替え専用の広々
としたスペース。贅沢な環境
で作業させてもらっています」
と笑みがこぼれます。

感謝の言葉をいただ
くことが一番の喜び
と励みに

作業時間は朝9時から、
お昼休み1時間をはさんで17
時頃まで。依頼品のない日は
お休み。稼働日が多いのは真
夏・真冬以外のシーズン。一番多忙
を極めるのはお正月前。きれいに
して年を越したいと願われる方
が多いからだそうです。吉田政司
さん(65歳)は、「休みの日より、
やはり仕事のある日の方が楽しい



ですね。張替え作業がスムーズに
きれいにできた時は満足度が高い
です。でも私はまだ会員歴5年。
3人の中では一番キャリアが短い
で、張替え作業が思い通りにいか
ない時もまだあります。そんな時
は、先輩方がサツと手伝ってく
れて見事に仕上がるんですよ。安
心して作業することができます」。
「お客様から『きれいになった。
嬉しい。ありがとう』と感謝の言
葉をいただくことが一番の喜び」
と、3人が口をそろえて言われま
す。きれいに生まれ変わったふす
ま・障子をお客様に届けるために、
チームワーク抜群の3人の労を惜
しまない作業が今日も続きます。

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)	お庭などの除草	公園などの 清掃	屋内清掃	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

ソーイング
サービス事業

「もったいない」の精神で、着物や洋服、その他のサイズ直しやお仕立てを請け負っている広島市シルバー人材センターのソーイングサービス事業。裁縫大好きなスタッフたちが、大切な洋服のお仕立てなどをお手伝いします。

思い出の詰まった着物も
サイズの合わない
スカートも

「着物を洋服に仕立て直してほしい」「小物を作してほしい」「丈を詰めてほしい」などさまざまな要望に、裁縫歴60年以上の大ベテランをはじめとするスタッフが親身

になって応えます。

簡単な縫い物ならできても、裁縫には自信がないという人や、着なくなった着物や洋服を捨てるのはもったいないけど自分でアレンジするのは難しいという人は多いはず。そんな人にとって、「布なら何でも」と自信のほほ笑みを浮かべるスタッフは、強い味方。

しっかり話をしてデザインなどを決定。ものにもよりますが、途中段階で確認できるので安心。本仕上げが終われば、いよいよ愛着あるアイテムが洋服、帽子、バッグなどに生まれ変わって手元に。世界でたった一つだから、さらに愛着がわきますね。ひと針ひと針、丁寧さが伝わる仕上がりにもきつと満足できることでしょう。

今回取材したのは11月初旬でしたが、このメンバーはみんな今年中は注文がいつぱいという人気ぶり。何度もりピートされることも多く、それぞれがお客さまと信頼関係を築き、担当しています。

スタッフ自身のファッションにも
自作のアイテムをコーディネート。
みんな裁縫が大好き!

写真左から 三村サクヨさん(81)、安平礼子さん(73)、小原花子さん(81)、常川キヨコさん(76)。

「お客さまに喜んでいただいた時、『素敵な服と言われてうれしかった』と褒められた時は、とてもうれしくなります」とスタッフはみんな声をそろえます。

「ここに来て、みんなと話しながら仕事をするのも楽しい。意見を言い合ったり、技術を教え合ったり高めたり」と、まだまだ向上心もたつぷり。スタッフが作った作品の展示販売もしているの、一度立ち寄って、気軽に質問しながら、アットホームな雰囲気を感じてみてください。

◎ソーイングサービス事業

安佐南区祇園二丁目48-7
安佐南区役所祇園出張所2階
TEL.(082)850-2299

営業日 毎週火～金曜日 10:00～16:00
(祝日・年末年始等休み)

営業内容 着物、洋服、その他のサイズ直し、お仕立て・オーダー、手作り製品の展示販売



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。

子ども勉強室



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。

頼山陽 史跡資料館 さんぽ

わがまち 探訪

頼山陽 さん どの様な人物？



頼山陽は江戸時代後期の日本を代表する漢学者。歴史家、思想家、漢詩人、文人、能書家などさまざまな分野で活躍しました。没後にベストセラーとなった著書『日本外史』は、幕末の尊皇攘夷運動に大きな影響を与えたといわれています。



広島市内中心部・袋町。たくさんの人や車が行き交うにぎわいの中に、静かにたたずむ「頼山陽史跡資料館」。石畳の奥には日本庭園らしきものが見え、一見、旧家のお屋敷かな…と思うような風情が漂います。実際、門をくぐると都会の真ん中にも忘れてしまうような穏やかな空気が流れ、頼山陽の歩んだ軌跡や頼山陽にまつわる貴重な資料や興味深い展示などを見ながら、ゆっくりと過ごすことができます。気にはなっていたけど入ったことがないという人も、一度訪れてみませんか。

展示室1



頼山陽の人生の流れに沿って、どのようなことをした人物なのか分かるようになっています。『日本外史』を書くために、資料を集めてほしいと叔父の春風に依頼した書状や、頼山陽が食べていたとされる献立を再現した模型など、さまざまな貴重な資料を見ながら、頼山陽の生活や仕事ぶり、生き方などを感じ取ることができます。



茶室

広島一の繁華街にあるとは思えない、心安らぐ風景が贅沢。梅の季節は特に美しく、紅梅と白梅が入れ替わりで、春を待つ庭を彩ります。庭の木々は、頼山陽にちなんだものなそう。予約すれば借りることができ(有料)、月に数回、お茶会や茶道教室が開かれ、市民の憩いの場として親しまれています。

展示室2



年4～5回、さまざまな切り口で特別展を開催。医学、日本刀、雛人形など、一見、頼山陽との関連が分かりづらいテーマも、多才な頼山陽の歴史をひもといていくとどこかつながっています。まずは興味の向くテーマを入口に、頼山陽の歩みをたどっていくのも面白そうですね。

庭園

正面玄関をくぐり石畳を進むと見事な庭園が広がる。ここまでは入場無料なので、街歩きの合間にぶらりと立ち寄ってみては。



文人庭

日本庭園設計の第一人者として国内外で高い評価を受ける中根金作氏が作庭。孟宗竹と珍しい黒竹が雅やかな空間を織りなします。春になるとタケノコがニョキニョキ生えてくるとか。



史跡「頼山陽居室」



頼山陽史跡資料館

広島市中区袋町5-15 TEL・FAX 082-298-5051

- 休館日 / 月曜 ※ 月曜日が祝日の場合は開館 ※ 月曜以外に特別展の展示入替などで休館する場合もあり
- 入館料(常設展) / 一般200円(160円)、大学生150円(120円)、満65歳以上無料、高校生まで無料 ()内は団体20名以上の料金 ※ 特別展は別料金



頼山陽史跡資料館 (広島県立歴史博物館 分館) 主任 阿萬光朗さん

今回案内してくださった阿萬さん。お忙しい中、興味深いお話と楽しいひとときをありがとうございました!

近郊のオススメスポット

旧日本銀行 広島支店

広島市が管理する旧日本銀行広島支店ビル(広島市中区袋町5-21)は現存する被爆建物の一つで、広島市重要文化財に指定。一般公開されており、さまざまな市民の文化活動などに利用されています。爆心地からの距離わずか380メートルだったにもかかわらず、堅牢な造りから被災に耐え、比較的良好な保存状態で歴史の証人として今も佇んでいます。「頼山陽史跡資料館」の前身である「山陽記念館」は日銀の影となり全壊を免れました。現在、3階のフリースペースにて頼山陽史跡資料館の紹介を展示中。



健康コラム

健全な腸内細菌で健康維持と老化防止を

内科・消化器内科
ぺんぎんクリニック

院長 中條 進先生
なかじょう すずむ



最近では、年齢は絶対的な指標とはいえなくなってきました。

皆様も良く耳にされていると思いますが、最近の研究では、腸内細菌が免疫など健康維持や老化防止に大きく関与していることがわかってきました。

腸は体に良いものと悪いものを記憶できるし、緊張やストレスの影響を直接的に受けています。うつ病等も腸内環境と関係が深く、これらのことから、腸は第二の脳ともいわれます。生活習慣やストレスが腸内環境に影響し、その腸内環境が全身の健康に影響を与え、生活習慣病のすべてに腸が関わっていると考えられるようになってきました。

食生活の変化により、現代の若者はおいしいものは食べていますが、それらが全て体によいものとは限りません。内視鏡で見ると、今話題の「免疫」を担うリンパ濾胞という組織などが、若者では明らかに弱っているのがわかります。食生活とストレス社会の影響を受けていると考えられます。

内視鏡検査では、75歳以上の高齢者の方が若者よりも健康な腸をもっている場面にはしばしば遭遇します。もしあなたが、いつまでも健康的で若くあり続けたいと思うなら…。

年齢にとらわれず、いくつになってもストレスをためず、食生活に気をつけることにより腸内細菌を健全に保つことが、健康と若返りの一番の近道かもしれません。

● アタマの体操

今回のプレゼント

頼山陽史跡資料館
一筆箋

10名様

*デザインは選べません

締切 2017年2月28日(火) 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。



二つの絵には、ちがう所が全部で5つあります。

見つけたら、左の絵のちがう所に○をつけて応募しよう!

応募方法

答えを記入したら「応募用紙」に必要な事項をご記入の上切り取って、官製はがき通信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。

宛先

〒730-0005 広島市中区西白島町23-9
(公社)広島市シルバー人材センター

「はた楽」事務局 宛

おもて

52円 730-0005

広島市中区西白島町23-9
(公社)広島市
シルバー人材センター

「はた楽」事務局 宛

うら

応募用紙を切り取って
はがれないよう
しっかり貼り付けてください。

応募用紙

はた楽 第4号

◎お名前

◎ご年齢

才

◎ご住所 〒

右の絵とちがう箇所を5つ○で囲んでください。



*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。

シルバーでお仕事をしたい方 Q & A

シルバーで仕事をするには会員として入会(登録)する必要があります。

Q.1 入会するには

A.1 シルバー人材センターへ入会いただくには、以下の条件が必要です。

- 広島市在住で満60歳以上の健康で働く意欲のある方
- 随時行っている入会説明を受け、定められた会費(年1,800円)を納入していただける方

Q.2 どのような仕事がありますか。

A.2 家事手伝い、育児支援、植木せん定、除草・清掃、駐車場・駐輪場の管理、宛名書き等の筆耕などがあります。そのほかにも様々な仕事があります。

Q.3 特別な技能・資格を持ってないと働けませんか。

A.3 ほとんどの仕事が特別な技能・資格が無くても働くことができます。また、家事援助、植木せん定、宛名書き等の技能研修も行っています。

Q.4 シルバーで仕事をして収入を得ても年金に影響ありませんか。

A.4 シルバーでの収入(配分金)は賃金ではないので、厚生年金や国民年金がカットされることはありません。ただし、雑所得となるため確定申告が必要となる場合があります。

Q.5 シルバーでの仕事の中に、怪我をしたり、お客様に損害を与えた時はどうなりますか。

A.5 原則として、センターが加入している傷害保険及び賠償責任保険で対応します。

Q.6 雇用保険や労災保険の適用はありますか。

A.6 会員とセンター、会員とお客様との間には雇用関係がありませんので、雇用保険や労災保険は適用されません。(派遣で働く場合を除く。)



美しい。(とらこ)

先日取材でお会いした農家のお父さんは、85歳の今も現役で、毎日農作業に精を出している。ご本人は、歳を取って体が思うように動かないなどとおっしゃるし、実際ご不便なことも増えたのかもしれない。でも、駅の階段を上るだけでもゼイゼイ...のへなちよこな私から見れば(比べるのも失礼なのだけれど)、お元気そのもの。高齢者に限らず、生き生きしている人、そうでない人、同じ年齢でも違って見えるのはなぜだろう。人は、一人では生きられない。誰かからの働きかけの恩恵を受けている。そのことに感謝し、自らも誰かのために働こうとする人は、命が磨かれていくのではないかと思う。大なり小なり、自分なりの役割を自覚して精一杯生きている人は、キラキラと

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

2016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

第4号
2016
冬



交通案内

- バス 広電バス「本町5丁目」下車、徒歩約5分(約0.5km)
- 電車 JR山陽本線「天神川駅」より、徒歩約13分(約1.1km)
JR芸備線「矢賀駅」より、徒歩約13分(約1.1km)
- 車 駐車場あり 6台

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~11:00	●	検査日	●	●	●	●
PM15:00~17:00	●	検査日	検査	/	検査	/

※休診日/木曜午後・土曜午後・日曜日・祝日はお問い合わせできません。

●お問い合わせ

内科

消化器内科

胃・大腸内視鏡検査

要予約

ぺんぎんクリニック

〒735-0006 広島県安芸郡府中町本町1丁目4-12
TEL (082) 508-2321



ぼく癒しペンギン!!
気になるところが
あったら何でも
相談してみようね。

院長
中條 進

〈略歴〉

昭和59年広島大学医学部を卒業し、「河石病院」、「河石記念病院」、「八丁堀平松整形外科消化器科病院」内科部長、副院長を経て現在にいたる。大腸内視鏡検査の研修は、単一施設としては日本で最大の検査数をほこる神奈川の「松島クリニック」にて研修。消化管の病理については「広島大学第一病理学教室」にて研究、学位取得。



受付・待合室



診察室



処置室



検査室(内視鏡室)

あなたの心に寄り添った、
安心できるメンタルケアを。



広島市中区大手町にある
心療内科、精神科のクリニックです。
1978年から広島中心部で診療を行っております。



院長 森田 幸孝

- 医学博士
- 精神保健指定医
- 日本精神神経学会認定精神科専門医・指導医
- 日本医師会認定産業医

主な診療内容について

- 不眠症、睡眠障害
- 不安障害、パニック障害、全般性不安障害
- 気分障害、うつ病、躁うつ病(双極性障害)
- 物忘れ、認知症
- 統合失調症
- てんかん
- 仕事や生活のストレス、適応障害
- 児童、思春期、不登校、引きこもり、摂食障害(拒食症、過食症)

禁煙外来 はじめました。

まずはお気軽にご相談ください。

保険適用



交通案内

- バスでお越しの方
●広島バスセンターより徒歩5分 ●本通り停留所より徒歩0分(バス停前)
- 電車でお越しの方
●広島電鉄 本通り駅、袋町駅より徒歩2分 ●アストラムライン 本通り駅より徒歩2分
- お車でお越しの方
●NHK広島放送局から徒歩2分 ●そごう広島店から徒歩2分

◎診療時間

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	-	●	●	-

●...森田幸孝 先生 ●...中岡千華 先生(診療は9:30からです)

●お問い合わせ

もりた心療内科クリニック

心療内科 精神科

〒730-0051 広島市中区大手町2丁目1-4 広島本通マークビル5F

082-243-0038

http://www.morita-mental-clinic.com/