

広島市シルバー人材センター

はたらく

第8号

2018
冬

2018年12月21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。

今回のプレゼント



かきの土手鍋の素
(4人前)250g

●巻頭インタビュー

板金塗装 業務の下準備等



平凡に過ごせる
ことこそ幸せ



●独自事業のご紹介

ソーイング サービス事業

●わがまち探訪

瀬戸内かき 海鮮食堂



●楽しさ見つけた!

スーパーマーケット 精肉コーナーバックヤード 清掃業務



●健康コラム

息切れが楽になる
リハビリがあります

●アタマの体操

まちがい探し



板金塗装業務の下準備等



家にこもることなく 定年後も休みなく社会へ

「社長がとても良くしてくれ
ますし、親子みたいで何でも話
しやすいですよ。ここに骨を埋め
る覚悟で働いています(笑)」充
実感に満ちた笑顔で語ってくれ
たのは広島市シルバー人材セン
ター会員の小平さん。

「社長がとても良くしてくれ
ますし、親子みたいで何でも話
しやすいですよ。ここに骨を埋め
る覚悟で働いています(笑)」充
実感に満ちた笑顔で語ってくれ
たのは広島市シルバー人材セン
ター会員の小平さん。



平凡に過ごせることこそ幸せ 健康に感謝し、自然体で働く

会員

広島市シルバー人材センター会員

小平昭洋さん(76歳)

「ている方が好きなものですから」
家でじっとしているのは落ち着か
ない性分らしい。「働けば年金を
使わずにすむでしょう」と笑う。

仕事も休暇も 自分らしく 有意義に過ごす

広島市シルバー人材センターの
会員になったのは2年4ヶ月前。
この仕事は11月で丸2年がたつ。
仕事は週に3日程度、朝9時か
ら夕方5時までの勤務が基本で、
もう一人の会員と交代制。仕事
がない日は買い物に行ったり、好

きなお酒を嗜んだり、奥さんと
カラオケに出かけたり、自ら運
転して遠出したり、気ままに楽
しんでいるようだ。「昔は潜って
魚をとっていたんですが、危ない
からもう行かないようにと言わ
れてね」今も機敏に動ける体力
の源はそのあたりにあるのかも
しれない。近くに娘さんと息子
さんが住んでおり、盆と正月に
家族で集まるのも楽しみの一つ
となっている。

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。

仕事を
発注
するには

ありますよ。でも体を壊したらどうにもなりませんからね。この年になると1年1年が勝負だと思つて、健康管理には気をつけ

受けた仕事を懸命に、責任感を持って努める。健康に働き続けられることの幸せを謙虚に受け止める小平さんは、まだまだここで活躍してくれそうだ。

依頼者の声

父親みたいと話せる関係 豊富な経験があるからこそその気配りも

2年前からシルバー人材センターの会員さんをお願いしており、現在は小平さんを含め2名の会員さんが働いてくれています。それまでは弊社の従業員だけでしたが、納車など諸用で外出することも多く、ちょっとした作業を任せられる人がいると助かると思つて依頼することに決めました。

小平さんは向上心があつて前向きに頑張ってくれますし、業務外でも、たとえばコンセントが壊れているなど気付いた時は率先して直してくれることもあり、細かな気つきや心配りにも助けられています。弊社は父の代から受け継いでいるので古い付き合いの年配

二人とも未経験者ですが、作業は無理のない範囲の軽作業で、一から丁寧に教えています。小平さんは特に器用な方なので、ある程度教えた段階ですぐに仕事を覚えてくれました。

小平さんは向心があつて前向きに頑張ってくれますし、業務外でも、たとえばコンセントが壊れているなど気付いた時は率先して直してくれることもあり、細かな気つきや心配りにも助けられています。弊社は父の代から受け継いでいるので古い付き合いの年配

のお客さまも多く、そういった方とのコミュニケーションが円滑なのもありがたいですね。私にとって父親みたいに頼られて親しめる存在でもあります。

今後、人数を増やす場合もシルバー会員さんをお願いしたいと思つています。今の時代、定年過ぎてまだまだ元気な方が多いと思いますので、そのパワーを眠らせておくのはもったいない。もっと多くの方が活躍できる機会が増えるといいと思います。

作業自体は難しくありませんが、立ったり座ったり体を動かすことが必要なので、ケガなどがないようにくれぐれも気をつけていただくと同時に、こちらも注意

依頼者

板金塗装 安田株式会社
代表取締役

安田佳弘さん

●依頼者データ

板金塗装 安田株式会社

父親の代から続く会社を引き継ぎ、昔ながらのお客さまとのつながりをベースに新たなお客さまとの出会いも大切に、信頼と実績を積み重ねている。板金、塗装をはじめ車検や自動車販売などに対応。

広島市安芸区船越南四丁目7-7 <http://bankin-yasuda.jp>
TEL.082-823-0730 FAX.082-823-0734

楽しさ

見つけた!

スーパーマーケット
精肉コーナーバックヤード
清掃業務編

普段買い物で利用するスーパーマーケットでは、売り場の裏側でもたくさんの人が働いています。今回は精肉コーナーのバックヤードでの清掃業務をご紹介します。お客さまに提供する商品、特に食品に関してはとても重要なポイントとなる衛生管理の一端を担うお仕事です。

現役時代からのこだわり
「道具」を駆使して
清潔で気持ちの良い作業場に



清水正人さん(69)

無理のない条件で
働くうちに
少しずつ体も元気に

今年の4月からゆめマート己斐の精肉コーナーでバックヤードの清掃業務に就いている清水正人さん(69歳)。会ってすぐ

は「勤めてまだ半年しかたっていない自分なんかでいいんですか」と恐縮していたが、撮影のため実際の業務を見せてもらうと、すっかり板に付いてテキパキと仕事をされていた。

広島市シルバー人材センターの会員になったのは約1年前。それまでの5年間は前職の肉体労働で酷使した体の調子が優れないこともあって休養していたが「多少肩の痛みはあるものさだにぶ楽になってきたから」と働くことを意識し始めたという。そんなある日、公園で清掃するシルバー会員の姿を見て、無理なくできる仕事があるかなとシルバー人材センターの門を叩いた。お城の掃除と引越しの手伝いという1日単発の仕事を経て現在の職場へ。週3日程度で1日3時間という条件が、体にも無理のないペースでできそうだと思い決めた。

どうしたら効率よく
もっとキレイにできるか

仕事内容は主に作業場の清



掃。スライサーなど精肉機械を洗浄したり、床や水回りを清掃したり、段ボールを片付けたり。セールの時間になると売り場に出て「半額」「2割引」などの値引きシール貼りも。「店に出たらお客さまに肉のことについて尋ねられるので、その時は困りますね」と苦笑い。でも胸には「実習生」の名札が付いているのでお客さまも理解してくれる。

自分に合っているのかどうかは分かりませんが、キレイになるのが気持ちいいですね。今のところ、この調子なら体も大丈夫そうなので続けていきたいと思っています。働き始めて適度に体を動かすようになったせいか、足が強くなったような気がします」と清々しい笑顔で語ってくれた。取材日の数日前には「物置の屋根に登って修理したから筋肉痛です」と笑っているくらいだから、まだまだ元気なようだ。

現役時代は大工だったという清水さんらしく、こだわりは「道具」。日々の業務の中で「こんな道具があったらもっときれいになるな、便利だな」などと考え、工夫して取り組んでいる。そのおかげで周りからも清水さんが掃除するときれいになると喜んでもらえるという。「まだ効率が良いやり方があるんだらうけど」と首をかしげて考える清水さんの姿を見ると、まだまだこの作業場はきれいになっていくんだろうなと期待が高まる。

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!

独自事業 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。



簡単な縫い物ならできてい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。そんな人の強い味方となってくれるのがソーイングサービス事業。「着物を洋服に仕立て直してほしい」「小物を

作ってほしい」「丈を詰めてほしい」などさまざまな要望に、裁縫の長い経験豊富なスタッフが親身になって応えてくれる。年齢は60代〜80代まで幅広く経歴はさまざまだが、洋裁学校に通っていたとか洋服を仕立てる仕事をしていたとか、裁縫の腕と裁縫好きという点ではみんな同じで「分らないこと

大好きな裁縫の技術が 役に立つのがうれしい 教え合ってまだまだ成長中!



販売コーナーには会員が作った多彩な商品が並ぶ。こんなものがあつたらいいとか、こんなふうになっていたら便利だとか、使い勝手を考えて作られたアイテムは使いやすい!と好評で、今度はこんなものを作ってほしいとリクエストされることもあるそう。



り出しているのだろう。「ここに来ると毎回違うメンバーが顔を合わせるのですが、誰と一緒になつてもいろんな話題があつて楽しいですよ」と声をそろえる。裁縫に関して相談したいことがあれば、ぜひ一度立ち寄って、スタッフとの楽しい会話を楽しみながら、お悩みも解決してみたいかが。

今年の3月までリーダーだった安平礼子さん(左)はこの事業に携わって14年のベテラン。4月から小林三江子さん(中央)がリーダーを引き継いだ。この中で最年少の池田和さん(右)も先輩たちと楽しく働いているそう。

ひと針ひと針、丁寧さが伝わる仕上がりに利用者の満足も高く、何度もしリピートされることも多い。この『はた楽』で2年前にも紹介したことがあるが、その後も利用者からの口コミを中心にお客さまが増えているとか。スタッフ同士とても仲が良く和気あいあい。良好な雰囲気訪れる人にとってもアットホームで居心地の良い空気をつく

◎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。

夏休み こども勉強室



教育経験のある会員が、小学生を対象に宿題や国語、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。

わがまち探訪

広島のかき・海鮮を 食べよう!

観光の醍醐味といったら、やっぱりご当地グルメ。今年も広島のかき「旨い!」が詰まった、食でおもてなし。冬は生産量全国1位を誇る広島のかきをはじめ、瀬戸内の海の幸、広島グルメを満喫できる「食のおもてなし」がはじまります!

瀬戸内の旨いものここにあり!

瀬戸内かき海鮮食堂

「広島食の陣—冬の陣—」いざ開幕!

開催期間
2018年 11/1 木
▶
2019年 2/28 木

※広島広域都市圏とは?

広島市の都市部からおおむね60キロメートル、車で約1時間の圏内にある。東は三原市エリアから西は山口県柳井市エリアまでの24市町で構成されている。

瀬戸内かき海鮮食堂とは?

美味なるかき海鮮を主役にした、お得な限定メニューを提供してくれる**広島広域都市圏***の飲食店のこと。今回は85軒が参加。瀬戸内のかき海鮮を満喫してもらうための限定メニューをテイクアウトからしっかりディナーまで5種が用意されています。期間限定のメニューをできるだけたくさん味わおう!

店舗情報などは
こちらのQRコードから
ご確認ください。



3000円
ディナーコース

かき海鮮の豪華な
夕食セット

1500円
地酒晩酌セット

広島・山口の
地酒と海鮮の
晩酌セット

1200円
ランチ

メインにかき海鮮
を含むランチ

700円
ヌードル

うどん、パスタ
など麺メニュー

500円
テイクアウト

焼きがきなど、
食べ歩きが
できるグルメ

開催中!

瀬戸内かき海鮮食堂

カードラリー&フォトコンテスト開催中!

応募期間: 2018年11月1日(木)~2019年2月28日(木)

詳しくはこちらの
QRコードから
ご確認ください。



参画店舗を巡ってカードを2枚
集めて応募すると抽選で豪華
な賞品が当たります!



健康コラム

息切れが楽になる
リハビリがあります

大成呼吸器クリニック

院長 大成 亮次
おなりりょうじ



タバコによる肺気腫(COPD)や肺がんなどの病気で、息切れや咳(痰)に悩まされている方が増えています。そのような方が、専門の医師と専門の理学療法士と一緒に、肺の働きを回復させるためにおこなう訓練が「呼吸リハビリテーション」です。

「呼吸リハ」では「楽な呼吸の方法」や「楽な咳の出し方」を学びます。そして、呼吸に必要な筋肉を鍛え、柔らかくします。呼吸の筋肉をしっかりとストレッチして胸郭が広がりやすい状態をつくり、効率的で楽な呼吸ができるように導いていきます。

タバコを吸ったことがある人で、咳や痰が続く、ちよつとした運動で息切れを感じている人は、肺気腫(COPD)が隠れているかもしれません。肺気腫(COPD)は早期の診断と治療、「呼吸リハ」で進行を遅らせることができるといわれています。

「呼吸リハ」は正確な診断と専門的な治療の環として、ひとりひとりに合った治療計画をたてて行うことで大きな効果が期待できるのです。

よりいきいきとした活動的な生活をおくるために、息苦しさや息切れは「年齢のせい」と諦めず、まずはかかりつけ医に相談してみてください。

● アタマの体操

今回のプレゼント

かきの土手鍋の素
(4人前)250g

10名様



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

62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8号

締切 2019年2月15日(金) 当日消印有効

◎お名前

◎ご年齢

才

◎ご住所 〒

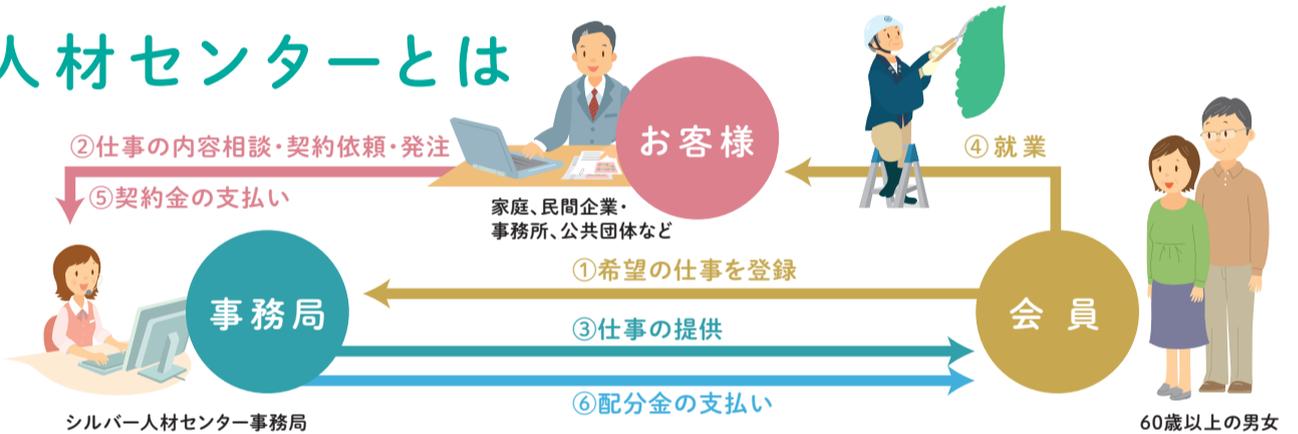
右の絵とちがう箇所を5つ○で囲んでください。



*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。

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が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



見た目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

感じた目にも体のバランスが崩れ始めると、内面にも不調を感じるようになる。これではいかんと、ウォーキングやジム通いなど、意識的に運動を取り入れるようになって数年になる。10代や20代ほどではないにせよ、いくつになっても体は応えてくれるようだ。これからも自分の体と向き合いながら長く健康でいられるよう努めよう。

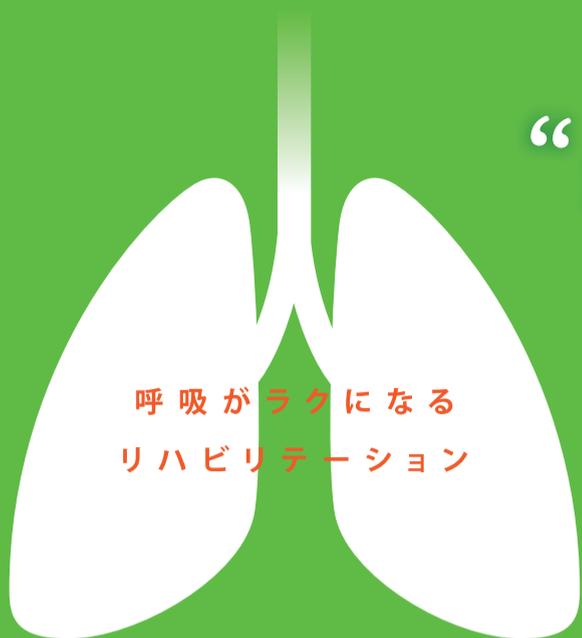
編集後記

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8号
2018冬

発行/(公社)広島市シルバー人材センター
企画・編集・印刷/株式会社中本店



“楽な呼吸”のために わたしたちができること

“楽な呼吸”のためには正確な診断・適切な治療・専門的な呼吸リハビリテーション、そのすべてが大切です。呼吸の症状や肺の病気でお困りのとき、検査で異常が見つかったときはお気軽にご相談ください。



院長
医学博士 大成 亮次

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	/	●	●	●	●	●
15:00~18:00	/	●	●	●	●	▲

休診日：日曜・月曜・祝日
△…土曜日の午後は14:00~16:00
〒730-0013 広島市中区八丁堀14-1

大成呼吸器クリニック 検索



TEL.082-511-1159

すべての処方せんを
取り扱っております。
お気軽にご相談ください。

大成呼吸器クリニックはもちろん、主に心療内科・眼科・内科の処方せんを取り扱っています。その他の公立医療機関の処方せんも幅広く取り扱っております。今後、皆様のかかりつけ薬局としてご利用いただけたら幸いです。



広島で一番の
「かかりつけ薬局」を目指して —

コスモス薬局 京口門店
TEL.082-212-1595 FAX.082-212-1596



住所 〒730-0013 広島市中区八丁堀12-10
営業時間 月・火・水・金曜：9:00~19:00、木曜：9:00~18:00、土曜：9:00~16:00
休業日 日曜・祝日