

広島市シルバー人材センター

はたらく泉

hataraku

第10号

2019

冬

2019年12月19日発行

「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。

今回のプレゼント



折り鶴再生紙
ポストカード5点

●巻頭インタビュー

企業での

清掃業務「派遣」

広島駅弁当グループ 広島ヘルスケアフーズ(株)

「よし！きれいになった！
という満足感がやりがい」

●楽しさ見つけた！

剪定

●独自事業のご紹介

シルバー リサイクル ショップ

●わがまち探訪

京橋川

水辺の オープンカフェ

●健康コラム

癌、潰瘍以外の胃腸疾患
↳逆流性食道炎と機能性胃腸症↳

●アタマの体操

まちがい探し





企業での清掃業務「派遣」

広島駅弁当グループ 広島ヘルスケアフーズ(株)



写真左から 川内一子さん 木下達夫さん 岩本靖子さん



ピカピカきれいな環境で 心までスッキリ気持ち良く

会員

広島市シルバー人材センター会員

川内一子さん



配慮や工夫で、 快適な職場環境を支える

磨いて、拭いて、それぞれの持ち場で黙々と作業を進める会員さんたち。今回紹介する仕事場は宅配弁当などを製造する企業の社屋内で、ロッカールーム、お手洗い、廊下、工場内などの清掃を担っている。ここでは5名の会員さんが、午前、午後、曜日によって交替で働いており、そのうち3名に話を聞いた。真剣な表情で掃除に集中していたところへ声をかけると、マスクを外して皆さんにこやかに応えてくれた。

まずはロッカールームで床拭き中の川内一子さん。川内さんは2年前にシルバー会員に登録して間もなくこの仕事を紹介された。「掃除の仕事は初めてだったから大変かなと不安でしたが、仕事内容もきちんと教え

てもらい、周りの人たちも親切なので続けることができています」とのこと。今では慣れた手つきできびきびと作業を進める川内さんの元気の秘訣はプール通い。「友達とおしゃべりするのを楽しみに通っています。泳げなかったのが最初は水中を歩くだけでしたが、だんだん泳ぎたくなって、教えてもらった50メートル泳げるようになったんですよ」というからすごい！いくつになってもチャレンジする気持ちがあれば成長できるのだと、勇気が湧いてくる。

次は廊下の床を拭いている木下達夫さん。木下さんも川内さんと同じくおよそ2年前に会員登録して以来勤め続けている。「以前は土木の仕事をしていて、辞めてからしばらく遊んでいた



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。

のですが、やっぱり体を動かしたくなつて」。日々の清掃作業も、じつとしていより体を動かしている方が元気でいられるし、会員同士で話すのも楽しみの一つだそう。「ご飯は腹八分目に抑えているのですが、それでもお腹が出るんですよ」と笑うが、十分スマートに見える。「頑張った分だけきれいになつていくのが楽しいですね」。

歴8年のベテラン。保育所や病院などですつと清掃の仕事に就いていた。「掃除が大好きなんです。きれいに仕上げたところを眺めて、よし！きれいになつた！という満足感がやりがい」だと楽しそうに語る。「今の年齢までこんなに元気でいれるなんて、自分でもびっくり」という岩本さんの元気の秘訣は従業員さんとおしゃべり。「若い方や外国人研修生の方などと、いろいろな話題で盛り上がりつつ楽しい」。最寄りの

駅から25分ほど歩いて通勤するのも健康づくりの一環だとか。食品を扱う会社ということもあり、衛生管理はとても重要なポイント。従業員さんが気持ち良く過ごせるように、小さいことにも気を配りながら、気づいたことがあれば担当者に報告して共有し、改善につなげてもらっている。毎日同じ現場をしつかりと見つめているからこそ配慮や、長年の豊富な経験を生かした工夫が、快適な職場環境づくりを支えている。

会員

広島市シルバー人材センター会員

木下達夫さん



会員

広島市シルバー人材センター会員

岩本靖子さん



依頼者の声

衛生的な環境は
創意工夫のおかげ
人生の大先輩に
感謝！

普段は会員さんとしつくりと触れ合う機会がなかなかないので、月に一度30～40分程度、ミーティングの場を設けています。ミーティングといっても堅苦しいものではなく、業務上の伝達事項以外にも、日頃感じていること、近況などを自由に話していただき、一人一人の声を拾う場です。その中で出てきた気づきや要望などは出来る限り改善できるように対応し、より良い環境づくりに生かしていきたいと考えています。毎日のように掃除をしながら職場内をよく見てくださっているので貴重なご意見をいただけますし、一生懸命考え工夫を凝らして仕事に取り組んでくださるのでとても助かっています。何より人生の大先輩ですから、とても頼りにして、こちらが甘えるばかり。これからもシルバー会員の皆さまには、ぜひともお力を貸していただきたいですね。

依頼者

広島ヘルスケアフーズ(株)
製造部課長

西村貴之さん



●依頼者データ

広島駅弁当グループ
広島ヘルスケアフーズ(株)

広島市安芸区矢野新町2丁目1-30
TEL082-885-9111 FAX082-885-9112

2016年11月設立。企業向け、高齢者向けの宅配弁当製造販売業、企業受託宅配弁当製造卸事業を手がけている。

楽しさ

見つけた！

剪定編

四季折々、美しい姿で私たちを癒してくれる庭の木々ですが、お手入れしようと思うと意外に大変。時期や方法を間違えると、花が咲かなくなったり枯れてしまったり、苦手な人やどうしていいかわからないという人も少なくないでしょう。

そんな人たちに喜ばれているのが、シルバー人材センターの剪定サービス。従事する会員は、剪定未経験からスタートした人も多いのですが、登録後に延べ50日間の研修を受け、剪定の知識や技術などをしっかり身につけています。

緑に囲まれ清々しい気持ちで
自分のペースで無理なく
健康的に体を動かす

未経験者でも安心 充実の研修でフォロー

今回集まっていたいただいたのは、市内の医療施設で剪定の仕事を請け負うシルバー会員4名。

登録時は4名とも剪定は未経験。登録後の研修で一から学んで知識と技術を習得し、年一度のフォローアップ研修で分からないことや新しいことなどを確認しながら向上しています。仕事の日程や量を、自分の都合や体調に合わせて無理なく決められるのもうれしいところ。皆さんどのような気持ちで仕事に臨んでいるのでしょうか。



園本 佳樹さん(73)

木の形を整えて、出来上がった時は達成感がありますね。体を動かすのは気持ちが良いものです。最初に実施される剪定の研修や年に一度のフォローアップ研修などで、先生から、楽しむことが大事だと教わります。確かに仕事をする上で気の持ちようは大切。なるほどと納得してその教えを守っています。



綿井 豊博さん(69)

5年前に広島市北部で土砂災害が起きた時、初めてボランティア活動を経験したのを機に、社会に若干でも役立つよう行動したいと考えようになり、会員に登録しました。植物は生き物。大事な身を切るわけですから、木のためになる切り方を心がけています。木を思いながら考えて剪定するのが楽しいです。



森沢 正則さん(73)

自分が働きたい日に出て、仕事量も調整でき、マイペースで続けられ助かっています。全く働かないとなると、心のどこかにわだかまりを抱えてしまいそうですが、毎日ではなくとも仕事があると、気持ちに張りが出ます。働かなければ仲間もできませんしね。あとは事故のないよう気を付けています。

ストレスがないのが一番ですね。以前は痩せすぎでしたが、この仕事に就いて以来体重が増え、健康的な体型に戻りました。緑がある場所は空気が清らかで、健康にとっても良いですね。剪定はもちろん清掃もきちんとこなし、一度ご縁があったら次も呼んでいただけるよう、お客さまとの絆を大事にしています。



深山 邦彦さん(74)

同じ高齢者として
理解し、力になりたい

今回のような医療施設や教育施設などのほか、個人宅からの依頼も多く寄せられます。その中には、自分で庭木の手入れをするのが難しくなったからという高齢者も少なくありません。シルバー会員も高齢者ですが、元氣な自分たちにできることで力になりたいと励んでいます。同じ高齢者として依頼者の立場を理解できるからこそ心配りも、喜ばれている理由の一つです。



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(高齢者など)

その他にもさまざまな仕事に取り組んでいます！







〱 玖島 啓子さん /

〱 永永 紀子さん /

オシャレが大好きなので、お洋服を扱うのがとっても楽しい！ たくさんの品を持ち込んでいただく中で、すてきだから欲しいなと思うものもありますが、すてきな商品はお客さまに取っておかないとね。お客さまが私のファッションを見て「(玖島さんが)何を着ているか楽しみにして来ました」と褒めてくださることがあって、参考にしていただいていると思うと、自分のファッションにも一段と気合いが入ります(笑)。

介護の仕事と掛け持ちしていますが、ここは基本的に週2回の就業なので無理なく両立できています。お客さまと介護やお体の話になることもありますし、どちらの仕事も相手を考えて対応することが必要という点でも、意外と共通点があるんですよ。働くまではこんなところにリサイクルショップがあるなんて知らず、驚くようなお手軽価格にびっくりしました。定年がなく、やる気と健康次第でいつまでも働けるのもいいですね。

「シルバーリサイクルショップ」は、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洋服を、丁寧に手入れした上で販売。広島市の事業を受け継ぐ形でオープンして以来6年、口コミで徐々に広がり、お客さまや古着の持ち込みも増えている。何度も利用してくれる常連さんも少なくない。

200円〜!? イメチェンもお気軽に

独自事業のご紹介

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洋服を中心に、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！

一期一会のワクワク宝探し

●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



婦人服のほかにも子ども服、着物、紳士服、シルバー会員が手作りした雑貨、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る。たとえば婦人服なら200円〜という驚きのお手ごろ価格！ 新品や人気ブランドの商品が入ってくることも。リサイクルショップでの商品との出会いは「一期一会」。ワクワクドキドキ、まるで宝探しまいに楽しめる。

ここで買った洋服や着物などをリメイクするのも楽しみの一つ。ワンピースをスカートに、着物をバッグにアレンジするなど、アイデア次第で世界で一つのアイテムに生まれ変わる。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と、新しい自分が見つかるかも。

持ち込みは営業時間内ならいつでもOK。本部、支部や出張所でも引き取り可能なので、お気軽にお問い合わせを。



〱 広実 節子さん /

ここで働かないかと声がかかった当初は母の介護が必要な時期だったのですが、週に1回の就業でも認めてもらえたので助かりました。提供していただいたお洋服などは大切にお手入れしてから店頭に並べています。ですから「(商品が)きれいですね」と喜んでいただけるとうれしいですね。そして何より、たくさんの商品をお買い上げいただけるのが一番！ 新しい持ち主さんに大切に生かしてもらえたらいいと思います。

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



洋服のオーダーメイドやリメイク、お直しをお請けしています。

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



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

はた楽 第10号 | 06

● アタマの体操

今回のプレゼント

折り鶴再生紙
ポストカード5点
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

63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

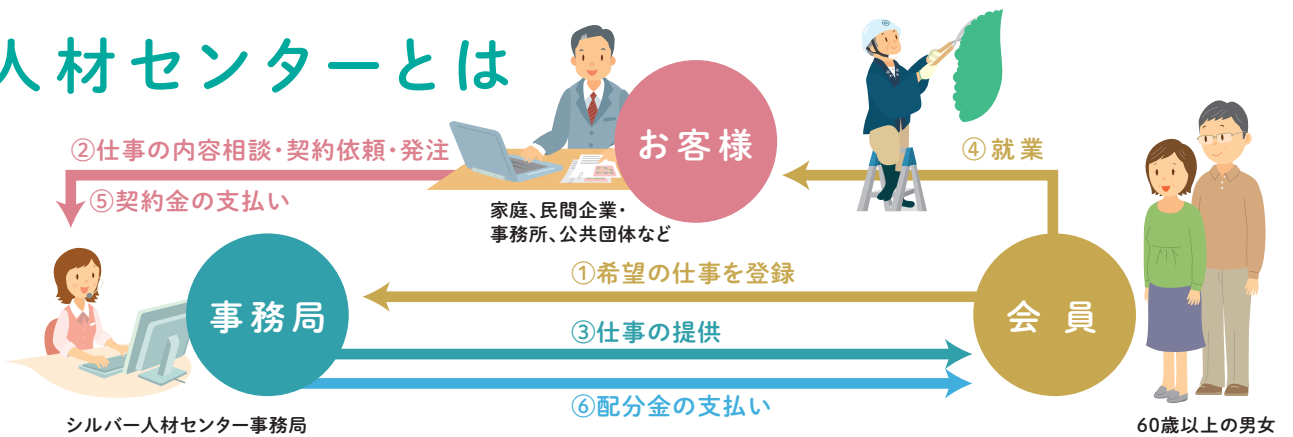
うら

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。

*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



毎回『はた楽』の取材で出会うシルバー会員さんには学ぶことが多い。以前の編集後記にも書いたことがあるが、特に、いくつになってもチャレンジする精神。好奇心や成長したいという思いと行動が、体の健康だけでなく心まで生き生き輝いていられる秘訣なのだ、と、会員の皆さまは身をもって教えてくれている気がする。

筆者は最近個人的な事情である検定を受けることとなり、覚えていないくらいに受験勉強なるものを始めた。働いていれば日々勉強ではあるが、今回は参考書を傍らに鉛筆を走らせる学習。同じ言葉がなかなか覚えられず、記憶力の衰えが身に染みて投げ出したくなることもしばしば。

でもカタツムリ並みのスピードではあるが、一つ一つ新しい知識が自分の中に入ってくることは楽しい。そんなペースではとてもじゃないが試験本番には間に合わないのだが。

(とらこ)

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10号 2019冬

発行／(公社)広島市シルバー人材センター
企画・編集・印刷／株式会社中本本店



アクセス ● 日下橋バス停より徒歩3分 ● 海田中学校入り口バス停より徒歩30秒

診療案内

【休診日】木曜午後・日曜日・祝日

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

※◎…土曜午後の診療は15:00～17:00まで ※大腸カメラは予約制です。
※健康診断（特定健診、原爆健診も含む）、予防接種のみに限り、午前8:45～9:00、
午後2:45～3:00の間、若干名予約を受け付けております。
お電話でも前日までご予約頂けます。

「もう三度と胃カメラを飲みたくない」と
思われている患者様へ

経鼻内視鏡による検査を
一度お試しください。



医療法人社団 康仁会

森原内科胃腸科医院

MORIHARA Internal Medicine and Gastroenterology

経鼻内視鏡

日帰り大腸ポリープ切除

胃・大腸内視鏡検査

生活習慣病の栄養指導

〒736-0022 広島県安芸郡海田町蟹原1丁目13-11
FAX.082-823-7774

駐車場
完備

TEL.082-822-5550
http://mori-hara-cl.com/

最新の機器を揃え、
患者さまの負担を抑えた
治療を行います。



内視鏡検査室

胃・大腸の
内視鏡が可能な
クリニック



内視鏡検査について

内視鏡検査には、「上部消化管内視鏡検査(胃カメラ)」「下部消化管内視鏡検査(大腸カメラ)」があります。検査の違いにより各々、発見できる病気が異なります。早期に発見できればほとんど完治させることができますが、そのためには定期的な検査を行う事が大事です。

※内視鏡検査は副院長が担当いたします。

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



◎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、日曜祝日

●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