あなたのセカンドライフを応援する無料情報誌

はた楽

広島市シルバー人材センター

hataraku

第3号

2016 6月

2016年6月15日発行

「はた楽」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。「生きがいを見つけたい」「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。「働くって楽しい！」きっとそう思えるはずです。



●巻頭インタビュー

草刈り

広島市シルバー人材センター北支部

「心も体も元気でいられるのが嬉しい」



●地域貢献事業のご紹介

こども勉強室



●楽しさ見つけた！

剪定



●わがまち探訪

広島市植物公園

●健康コラム

がん検診を受けたくなるように

●アタマの体操

まちがい探し

今回のプレゼント



広島市植物公園
押し花キーホルダー

巻頭インタビュー

今回のお仕事

草刈り

広島市シルバー人材センター
北支部

いきいきワクワク楽しい毎日
心も体も元気でいられるのが嬉しい





草木が生い茂る夏の暑い時期が出番です！

紙田　家のまわりや庭、田んぼ、空き地などの「草刈り」作業を行っています。多忙期は7月から11月頃まで。梅雨が明けてから暑くなると草もどんどんのびてきますから、大忙しです。

背戸　ふつうは週3日、一日6時間ほど作業します。朝6時半に集合ですから、4時半起床です。最初は目覚まし時計なしでは起きられなかったのですが、半年も経てば自然に目が覚めるようになりました。

上谷　そうですね、今では休みの日でも朝4時半にはちゃんと目が覚めます（笑）。現在メンバー11名の中で、私が最年少なんです。最年長は80歳代で2名いらっしゃいますが、私たち以上によく働かれますので、その姿を見ると〝よし！若いもんも、がんばるぞ〟と奮起させられます。65歳ですけど（笑）。

背戸　仕事をすればするほど元気になっていく気がします。家にいたら、ほとんど何もしないですからね。仕事をすれば、頭も体も鍛えられます。

上谷　みなさん、それが広島市シルバー人材センターに登録して働こうと思われたきっかけではないでしょうか？　仕事がなければ、朝起きて〝さあ今日は何をしよう〟と考えても何もない。仕事があれば、一日の目的ができる。元気に働くために健康管理をするようになり、最終的にお小遣いにもなる。一石二鳥、三鳥です。60歳を超えると、みんな体のどこかしら悪い人は増えてきます。自分で健康管理できるようになれば、悪化させずに、その状態をキープできるのだと思いますし、そこにまた体力がついてきてくれます。

健康管理も万全で若返り!?
心も体も元気でいられるのが嬉しい

紙田　おかげさまで昨年1年間、病気などで急に作業に行けなくなったというメンバーは1、2名だけ。炎天下、倒れるメンバーもほとんどいません。チームで動いているので、急に自分が休んで迷惑をかけることにならないように、健康管理にはこれまで以上に気を使うようになりました。

上谷　そうですね。逆にそれほど忙しくない正月から3月にかけては、元気が半減しますが、またシーズンに突



メンバーをやさしくまとめる！頼れるリーダー

紙田一宏さん 71歳（会員歴7年）

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



会員
背戸千恵光（せとちえみつ）さん（68歳）

ように気を配ります。

上谷　体を動かすとお腹がすく。お腹がすくと食べる。そして出すものは出すと、新陳代謝がよくなり、力もつきます。何より、みんなで集まって、わーわー言いながら食べるお昼ごはんがおいしいですね。ある年齢に達すると、わーわーしゃべることが大事。しゃべったり、聞いたりすることで脳が活性化されるんです。私はちょっと、しゃべりすぎかな？（笑）　でもおかげで、同年代で仕事をしていない方々と比べると、年齢より若くみえるようですよ。

紙田　一緒に早起きして、弁当を作ってくれる妻には感謝しなくてはいけませんね。太陽の下で働いていると、手作りの弁当ほどおいしく感じるものはありません。妻はもちろん、広島市シルバー人材センター北支部のスタッフの方々、みなさんの協力があってこそ、できる仕事です。

草を刈ってスッキリきれいになれば、お客さんも自分たちも幸せな気分に

背戸　草がおい茂っていたところを、みんなで刈って、きれいになったのを見ると、自分でも満足感を得ることができます。気持ちいいですね。お客さんから「きれいになったから、今晩よく眠れます」といわれると、満足してもらえたんだな、と嬉しくなります。

上谷　自分たちも〝きれいになったな〟と思うくらいに仕上がらないと、気持ちよく帰れません。草刈りにお金をかけるということは、特に年金暮らしの方の場合、かなりの金銭負担だと思うんです。それだけにきれいに草刈りができたら、その対価に合うだけのものにはなったかな、と感じます。

紙田　とてもやりがいのある仕事ですので、一緒に働く会員がもっと増えてほしいですね。

上谷　そうですね。私もいつまでも最年少のままでは寂しいですから、新しい会員の方、お待ちしています。夏場、作業が終わって家に帰り、シャワー浴びてから飲む一杯のビールは格別ですよ。ほっとします。〝喜びのビール〟です（笑）。

背戸　就業のスケジュールも、2ヶ月先まで予定が出るので、あらかじめ自分の都合の悪い日は申し出ておけば、無理なく自分のペースで仕事ができます。

紙田　広島市シルバー人材センターに登録して、働くことに興味はあるけれど、躊躇されている方も多いようです。ぜひ、一歩踏み出してほしいですね。やり始めれば、みんなで和気あいあい、楽しい毎日が待っていますよ。



農作業のことはお任せ！
知識が光るサブリーダー

背戸千恵光さん 68歳（会員歴6年）

入すればパワー復活です。

背戸　特に多忙期は夏の暑い日が多いので、元気でないと体力がもちません。熱中症にならないように、水分補給も大事。喉が渇いたなぁーと思ってから水を飲んでも遅いんです。作業する前からしっかり水分を取っておかないと…。

上谷　そういう、今まで作業経験がなかった私たちが知らなかったことを、先輩たちがしっかり教えてくださいます。背戸さんは、家で草刈りもされるので経験豊富ですし、なんと〝まむし〟を捕まえる達人なんですよ。それも素手で！

背戸　頭の急所をキュッとおさえれば動かなくなります。それが5ミリ違ったらダメ。噛まれます。誰でもできますよ。

紙田　いやいや、みんな逃げまわるばかりですから（笑）。まむしは田んぼでの作業の天敵ですからね。退治してもらえると助かります。また特に梅雨時期は、途中で雨が降って作業を中止にするわけにいかないので、雨ガッパを着て作業を続けるのも体力仕事です。

上谷　草刈りの機械を背負っていますので、かなり体力が要りますね。また、草を刈って終わりではなく、そこで出たかなりの量のゴミも持って歩きますから、足腰鍛えられます。

紙田　それに草刈りの機械を回している時に、石ころなどを拾ってしまうと、10メートルくらい飛んでいきます。通行人や近くにある建物や駐車中の自動車などにあたらないように、しっかり飛散防止ネットなどで保護するようにしています。

メンバー最年少！
笑顔のたえない
ムードメーカー



上谷信夫さん 65歳（会員歴3年）



仕事を発注するには

広島市シルバー人材センターでは、高年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、お見積もりの上、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/

楽しさ見つけた！ 剪定編

「キレイになった！」お客さまの喜ぶ顔がやりがい

剪定

進める采さんは、シルバーに登録して約10年。こちらのお宅にはもう6年通っているといいます。

退職するまでは剪定とは無縁のサラリーマンだった采さん。退職後、何かできることはないかと考えていたところ、造園関係の仕事をしていた従姉妹から勧められ、たまたま募集していたシルバー人材センターに登録することに。「体を動かすから元気でいられるのではないかと思って」始めてみた剪定も今では「楽しみながらやっています！」と生き生きと語ってくれました。

5～10月の草木が元気な時期は、とてもたくさんの仕事が入るとのことで、なかなかの忙しさ。仕事の流れは、剪定の依頼があると現地を下見に行き、状況とお客さまの要望を基に見積もりを出し、折り合えば日程を決めて実作業となります。時期によっては、下見時と作業当日の状況が全く変わっていることもあり、「びっくりするほど緑が茂っているなんてこともありますよ（笑）」。

依頼主は個人宅だけでなく、幼稚園などの施設も。どの現場でも安全第一。作業員はもちろん、周囲への配慮も万全にしなければならない。

「お客さまから『キレイになった！』と言っていただけるのが何よりうれしい。そのためには、事前に意向をしっかり伺うことが大事です。一緒に作業する仲間との信頼関係も欠かせません」と采さん。

そんな采さんの健康法は「毎日愛犬と一緒に朝晩7～8キロくらい歩きます。とにかく歩く、体を動かすことですね。剪定以外にも、シルバー農園やシルバーの山の会などいろいろな活動に参加しています」。人と自然に囲まれて体を動かすことが采さんのパワーの秘訣です。

手間のかかる庭の手入れもお任せ

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。時期や方法を間違うと、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分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。剪定は未経験からスタートした会員も多いのですが、登録後、約半年間、剪定の知識や技術などについて、しっかり研修を受け身につけています。

信頼関係と安全・健康が第一！

今回紹介する采　三十志（うね　みとし）さんもその一人。牛田の戸建て住宅の庭で手際よく作業を





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（ピックアップ）	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

こども勉強室

広島市シルバー人材センターでは、「小さな芽をはぐくみ育てる大木の年輪を活かして」をキャッチフレーズに、「こども勉強室」を昭和63年から開いています。学校教育の経験と長く培った人生経験を持つ会員が、一人ひとりと向き合いながら指導します。

一人ひとりのペースに寄り添って



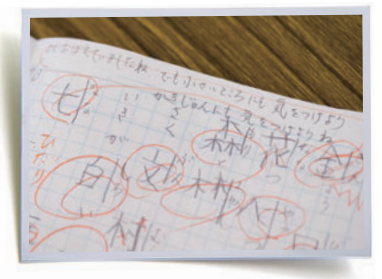
つまずきを見逃さず、成長へと導きます

「これまでの経験から、その子が今何につまずいているのかが分かるので、一つ一つ問題を解決しながら進めていきます」。広島市シルバー人材センターの「こども勉強室」では、長年教師を勤めた2名の先生が、現在、小学校2年生、5年生、6年生の生徒を教えています。一人ひとりの理解度に合わせて指導するので、「分からない」が「分かる！」になる喜びを知り、「できる」ことが自信になって勉強も楽しくなり、意欲的に。「お医者さんのカルテ」のように状態を見極めながら、学力の向上と学習習慣の定着を目指しています。



内容は、主に学校で出される宿題。さらに、時間や生徒の学力に応じて教材を用意し、学習の幅を広げ理解を深めていきます。「私たちの時代とは、計算一つとっても教え方が変わっている部分がいろいろありますから、現在、学校で採用されている指導方法にならって教えるようにしています」と先生。長年の経験を生かしつつ、必要に応じて新しいものも取り入れ、時代に即した指導に対応しています。

先生と生徒という立場であると同時に「孫と接するような気持ち」という先生の言葉どおり、核家族化で高齢者と生活する体験を持たない子どもたちがシルバー世代と接することで、思いやりの心も芽生えていると保護者の方にも好評です。先生も「子どもたちからパワーをいただいて、私たちも元気でいられます」と笑顔。人生経験を重ねてきた世代と、未来への準備期間に多くのものを吸収している世代がプラスの影響を与え合って、充実した時間を過ごしています。



ノートには添削と合わせて、先生からのコメントも。教室での様子や学習状況、頑張ったところなどを保護者に伝えている。



◎こども勉強室

中区西白島町23-9
広島市シルバー人材センター4階

開 講 日　毎週水・金曜日　16:20～18:00
対象児童　小学校2年生から6年生
募集人員　各学年10名
指導教科　国語、算数
会　　費　月額6,000円（別途：保険料500円/年度）



＼ 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

ピックアップ



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。

わがまち探訪

もっと広島市 植物公園さんぽ

ここでは、シルバー会員13名が草木の手入れなどの仕事をしています。

爽やかな日差しを浴びてキラキラ輝く緑や花を眺める…そんな晴れの日はもちろん、実は雨の日ならではのしっとり穏やかな景色も格別。今回は、植物公園といえばおなじみの温室やバラ園から少し足を伸ばす散策コースを紹介。ぐずついた天気が多く出かけるのがおっくうになりがちなこの季節。あえて「雨降りさんぽ」という選択で、リフレッシュしてみませんか。





1 バラ園





古くから人気の高い名品や野生種など数多くの品種が咲き誇ります。春の見ごろは終わり、次にたくさんの品種が楽しめるのは秋ですが、1年を通して順々に多彩なバラが迎えてくれます。見晴らしの良い日は宮島が見えることも。

2 ロックガーデン



バラ園から日本庭園へは、山の岩場をイメージしたロックガーデンを経由。道中にベンチが設置されていますので、休憩を挟みつつ、のんびりと。

3 ハナショウブ(日本庭園)



青々と色づきながら6月初旬～中旬の見ごろに向けて準備中のハナショウブたち。

4 苔のパッチワーク



枠ごとに異なる品種の苔を育成中。グリーンのコントラストが描くパッチワークをお楽しみに!

5 水琴窟(すいきんくつ)



職員さん手作りの水琴窟。筒に耳を澄ませば、壺の中に落ちる水滴の音が共鳴して、不思議な音色が響く。

6 アジサイ(日本庭園)



樹林観察園に続く谷沿いに延びるアジサイロード。いろいろな品種がリレーのように咲き変わり、梅雨時期に曇りがちな心を晴らしてくれます。

7 モリアオガエルの卵(日本庭園)



夏には、日本庭園の入口に立つカエデの葉に、モリアオガエルが卵塊を生み付けることがあります。白いふわふわのかたまりを探してみてください。

8 藤園



園内で最も高台にある展望塔。春には、入口に続くおよそ80メートルの藤棚が紫色に染まり、優しい香りを漂わせます。香りに誘われてクマンバチも遊びにきます。

園内をラクラク移動できる電動カート「マーチャン号」

【運行時間】10時～正午、13時～15時　※約20分間隔で運行
【乗車定員】6名　【料金】無料
【運行日】土、日、祝日　※天候によっては運休の場合あり
【運行ルート】①正門コース…駐車場→正門　②バラ園コース…大花壇→バラ園
※逆のコースはありません。



広島市植物公園　管理課　企画広報係
主任技師　平井健一郎さん

「どんな季節でもどんな天候でも、いろいろな植物たちがそれぞれに素晴らしい景色を見せてくれますよ」と平井さん。植物たちへの愛情たっぷりに、たくさんのお話を聞かせてくださいました。

開催中! ハナショウブ&アジサイまつり

6月26日(日)までの 土 日

詳細についてはお問い合わせください。





大温室は来年秋ごろリニューアルオープン予定!

※現在、大規模改修工事のため休館中



イベント情報など最新ニュースはホームページをCHECK☆
http://www.hiroshima-bot.jp/

健康コラム

がん検診を受けたくなるように

婦人科・内科
女性クリニック ラポール
院長　中原恭子(なかはらきょうこ)先生



国によるがん検診無料クーポンでの受診がはじまったその年に、今まで一度もがん検診を受けたことのない方が当院で300人位いらっしゃいましたが、その中からお二人子宮がんが見つかりました。つまり、あなたがもし子宮がん検診を受けたことがなければ、それ相応の確率でがんが潜んでいると考えられます。検診を受けることでそのがんが早く見つかれば、少なくともそのがんでひどく苦しんだり死ぬこともない、と言えるわけです。

検診の現場では「繰り返し受診の問題(毎年がん検診を受ける人たちで受診率があがってしまうこと)」がいつも議題に上ります。毎年受けることも重要ですが、それよりもまず、初めて受ける人を増やすことが必要です。現在は、子宮がん検診は20歳から5歳刻みに40歳まで、乳がん検診は40歳から5歳刻みに60歳まで無料クーポン券が発行され、該当者に配布されています。該当年齢は、その年度の4月1日時点の年齢で決められます。また、一度でもこの無料クーポンを使ったことのある方は、対象から外されます。

せっかくの無料クーポン券がお蔵入りになっていませんか? 皆さんのお近くにまだ未受診の方がいらっしゃいましたら、ぜひともお誘い合わせの上で、婦人科の門をくぐってください。

まちがい探し

● アタマの体操

〈キリトリ〉

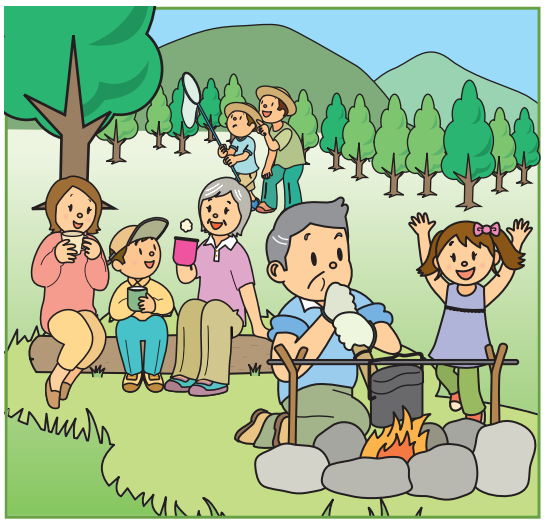
応募用紙

はた楽　vol.3

◎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。



〈キリトリ〉



〈キリトリ〉

〈キリトリ〉

今回のプレゼント



広島市植物公園
押し花キーホルダー
10名様

*押し花は写真と異なる場合があります。

締切 2016年8月31日(水) 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

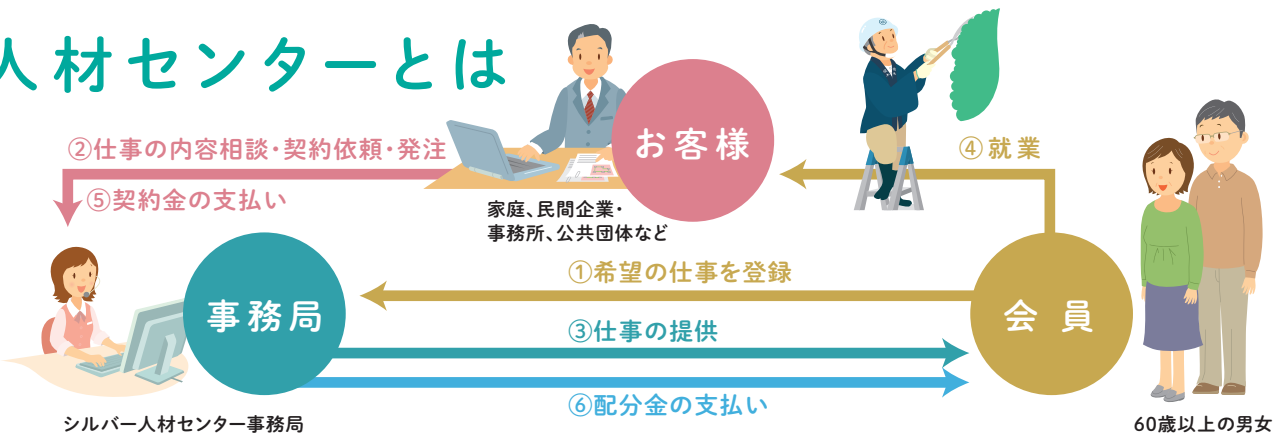
うら

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。

*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



編◎集◎後◎記◎

ちょうど1年前の『はた楽』創刊号の編集後記で、「私は晴れ女だが、今年は取材時に雨に降られることが多い」というようなことを書いたが、今号で紹介した植物公園の取材日は見事な雨だった。実はもう私は雨女になってしまったのか…？と自分を疑ってみたりもしたが、雨の植物公園は意外にも楽しく、美しく、「雨もいいじゃない！」といつの間にやら開き直り、新鮮な景色を堪能した。

今回案内してくれた平井さんに「雨ですね…」と少し残念そうにあいさつしたが、「雨の日には雨の日の良さがあるんですよ」と、なんの曇りもなく晴れやかに答えてくれた。その自信に頼もしさを感じ、常に自然と向き合い受け入れる大きさと、植物への深い愛情を感じた。（とらこ）

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3号
2016年6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

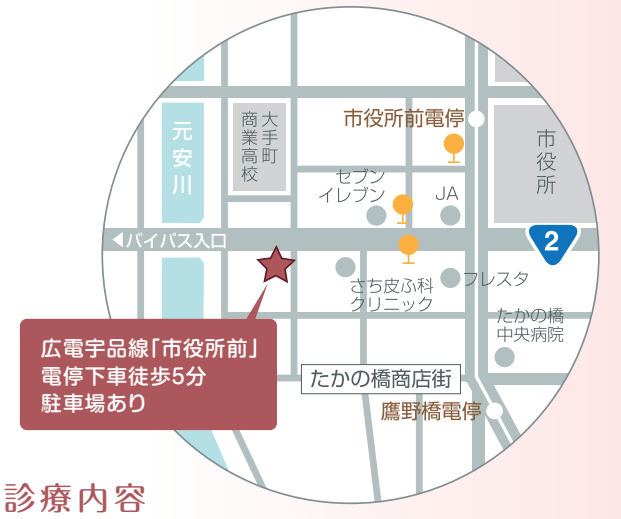


いつも忙しい あなたの健康を守りたい

あなたに合った治療法を一緒に考え、共に歩みます。

2016年1月、リニューアルオープンしました!

これまでの女性クリニックはそのままに、新たに男性も一部、診察・治療・検診もできるようになりました! お気軽にお問い合わせください。



診療内容

〈通常診療〉

＊婦人科・内科　＊乳がん検診　＊東洋医学

〈予約診療（自費診療）〉

＊アンチエイジング・がん補助療法　＊キレーション療法
＊美容・美肌点滴、疲労回復注射　＊アンチエイジング検査
＊血液クレンジング（オゾン療法）　＊ランチタイム検診・ブライダルチェック

診療時間		月	火	水	木	金	土
午前	9:00～13:00	○	○	＼	○	○	○
午後	15:00～18:00	○	○	＼	○	○	○
	18:00～19:30	○	＼	＼	○	＼	＼

休診日/水曜・日曜・祝日

婦人科・内科
女性クリニック ラポール
Women's Clinic "Rapport"

ご予約・お問合せ

TEL.082-241-6009（ジョイ ラポール）
〒730-0051　広島県広島市中区大手町5丁目3-1
http://www.women-rapport-clinic.com/

人間ドック・健康診断・脳ドックと一般外来を併設しております。特に一般外来では糖尿病を中心に診療しております。

- 内科
- 人間ドック
- 糖尿病・代謝内科
- 循環器内科
- 各種がん検診（広島市が実施する乳がん検診、子宮がん検診など）

予防医学を生活習慣に

「セルフケアへの取り組み」をお考えの方、また、定期的なメディカルチェックとして、お気軽にご活用ください。



人間ドック以外に広島市が実施する乳がん検診や子宮がん検診なども受診できます。一般外来では、糖尿病や高脂血症、高血圧などの生活習慣病を中心に、各専門医が診療しておりますので、お悩みの方はお気軽にご相談ください。



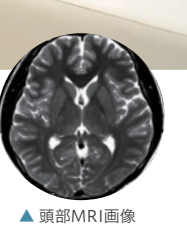
待合室

GRAND TOWER MEDICAL COURT
Life care clinic

グランドタワーメディカルコート ライフケアクリニック



MRI室



▲頭部MRI画像



アーバンビューグランドタワー▶

〒730-0012　広島市中区上八丁堀4-1 アーバンビューグランドタワー4F

所長　伊藤 千賀子（糖尿病専門医）

診療時間　9:00～13:00／15:00～18:00
休診日　土曜日、日曜日、祝日

TEL 082-227-3366　〈人間ドック・健康診断予約専用〉TEL 082-502-7735

詳しい情報は　グランドタワーメディカルコート　検索

http://www.uvgt-medical.com/