

広島市シルバー人材センター

はたらく

第7号

2018
夏

2018年8月7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。

今回のプレゼント



湯来ロッジ
神楽ストラップ

イタリア料理店の 賄い調理

●巻頭インタビュー

ゾーナイタリア

毎日たくさんの刺激と
優しさに包まれて、
楽しく調理



夜間受付業務

●楽しさ見つけた!

特別養護老人ホーム
神田山長生園



自転車 再生事業

●独自事業のご紹介



湯来温泉の 魅力

●わがまち探訪



●健康コラム
「ひとりひとり」に
最適な医療を

●アタマの体操
まちがい探し



飲食店でのもかかない料理作り

Zona ITALIA 岩田台



会員

広島市シルバー人材センター会員
岩田泰子さん

長年の事務職から調理の仕事に興味

優しい笑顔で出迎えてくれた

岩田さんの仕事場は、広島市西区古田台のイタリアンレストラン。2015年3月から週5、6日、スタッフのまかない料理を作っている。

勤務時間は午前9時～お昼12時。平日は約10名分、土日になると約30名分の食事作りを一人でこなす。大量調理どころか調理の仕事経験もほとんどないとのこと、大人数の料理を作るのは大変でしょうと尋ねると「家族がよく食べるので、昔からいつもたくさん作っていました。だから」と笑う。

長いこと事務仕事に従事して

いた岩田さんは、定年後は事務以外の仕事に就いてみたいと職を探していた。ある日、自宅に届いた広島市シルバー人材センターからの案内を見て、こんな働き方もあるのだと知った。

「前頭前野を刺激するには調理がもってこいですから」とこの仕事を選択。「料理は特別得意ではありませんが、生活の中で自然にできるので、なんとか務まっています」。普通の家庭料理でいいと言われて難しいことは考えずにスタート。献立は全て岩田さんが考えている。

毎日たくさんの刺激と 優しさに包まれて、楽しく調理

プロの工夫に学び 情報収集も入念に

スタッフが休憩に入るまでに準備したら仕事は終了なので、今まで自分の料理を食べているところは見たことがない。後日、スタッフから感想をもらうこともあるが「否定的なことは一切おっしゃらないですよ。皆さん本当に優しくて。私は本来、薄味の傾向があるのですが、若い人が多いし、スタミナも必要ですから、そのあたりは調整しています」。女性スタッフから作り方を教えてほしいと頼まれることもあり、そんな時は分かりやすくレシピを書いてあげるのだとか。

土日は店が多忙なため、短時間で食べられて満足度が高いメニューをと、基本的にはカレーが定番。たくさんのスタッフが揃う日は一番人気の「鶏団子スープ」が登場する。

岩田さんはスタッフと同じ厨房の一角を利用して作業している。「分からないことはお聞きしたり、皆さんから声をかけてくださったり、恵まれています。皆さんお忙しいのに、私の



小さなコーナーまで気にかけてくださってありがたいですね。タマネギを素早く切る方法とか、下ごしらえのコツとか、プロの皆さんの仕事ぶりはとても勉強になります。そう思うと、プロの方にお昼ご飯を出すなんて恐れ多いですよ。本当に私でいいのでしょうか(笑)」。勉強熱心な岩田さんは、日ごろからスーパリーや新聞、情報誌などでレシピを見つけては情報収集し、献立作りに生かしている。

「働くということは、私にとって生活の一部。現役時代も、出産や育児以外ではあまり休んでいませんし、働いていないと不安になるので、できればずっと働きたいですね」。

手や体を動かして、若いスタッフと過ごす毎日には刺激がいっぱいで「いつもアドレナリンが出ていますよ」と生き生きと語る岩田さん。また岩田さんのおっとり優しい人柄がにじみ出ているその笑顔と愛情たっぷりのまかない料理に、スタッフみんな癒され元気をもらっているのだろう。

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。

入会して働くには

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。

仕事を発注するには



依頼者の声

元気に働くためのパワーの源 まかない料理をお任せ

ここ古田台のゾーナイタリアはオープン16年目になります。開店当初から広島市シルバー人材センターさんにはお世話になっており、弊社のグループではここができる前から他店でもお付き合いがありました。

当店では現在、スタッフの食事にまかない料理を作っても使われています。一般的にはまかない料理はスタッフが担当する機会が多く、弊社でも古田台以外の店ではスタッフが作っています。この店は規模が大きくスタッフ数が多いので、まかない料理を作るだけでも結構な労力がかかります。平日だと10名前後です。

が、土日は30名前後になります。だからまかない料理を専属で任せられる会員さんがいてくれてとても助かっています。

このお仕事をお願いするのはオープン以来岩田さんで3人目で、どの会員さんも長く勤めてくださっています。岩田さんも4年目になります。週1〜2日の休日以外は毎日、特に土日は必ず出てくださるのでありがたいですね。

献立は岩田さんに完全にお任せしており、店で余った食材も上手く活用してもらいながら、必要な食材を発注してもらいます。20代を中心に若いスタッフ

が多いので、若者受けするように考えてくれるので、スタッフの評判はとても良いですよ。一人暮らしの子は野菜が不足しがちなので、まかないでしたっけとれるのもいいですね。こんなものが食べたいとリクエストするスタッフもいるみたいですが、もちろん私もいただきますが、おいしいです！

シルバーさんには特に細かい条件を提示するわけではないのですが、こちらの求める仕事内容に応じて適した人材をご紹介します。これからも必要に応じてシルバー会員さんのお力をお借りしたいですね。

依頼者

株式会社マイプルシティ

取締役役員 道浜征司さん



Zona ITALIA 古田台

広島市、廿日市市、大竹市、周南市に9店舗を展開する株式会社マイプルシティ。全店舗の中で最大規模なのが広島市西区古田台の高台に立つZona ITALIAだ。広島市内を眼下にイタリアの風を感じながら、パスタやピッツァなどのイタリア料理とドルチェを堪能できる。



●広島市西区古田台二丁目 10-29 ●TEL082-527-2311 ●ランチ11:00~16:00 (オーダーストップ15:00) ●ディナー 17:00~23:00 (オーダーストップ22:00)

楽しさ

見つけた！

夜間受付業務編

特別養護老人ホームなどの高齢者福祉施設では、夜間は宿直のヘルパーさんなどの極少人数のスタッフだけになるところがほとんど。その間、事務所で電話や来客の対応をしたり、施設内の見回りをするなど、人員の少ない時間帯の業務をサポートします。

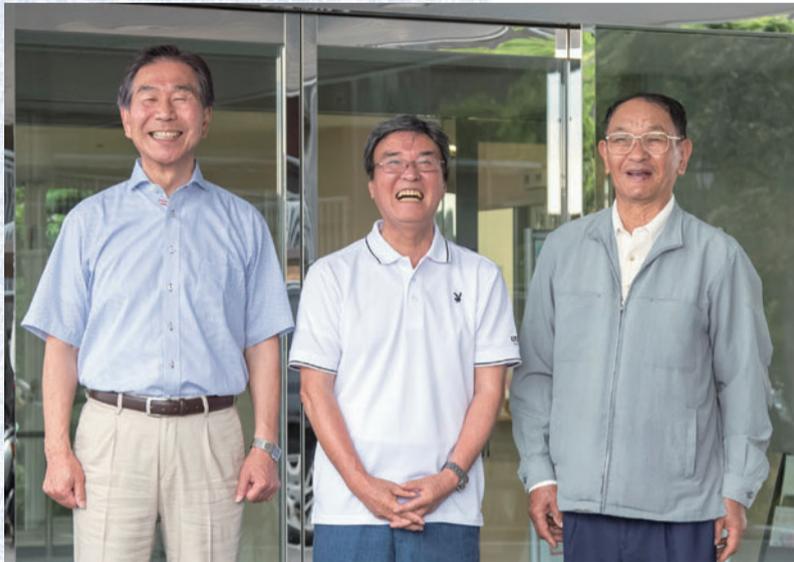
人の少ない夜間をサポートし すれ違う瞬間の笑顔と声かけで 互いに気持ちの良い1日を

高齢者施設ならではの 臨機応変さと 配慮が大切

広島県の街並みを見下ろす牛田新町の高台に立つ特別養護老人ホーム神田山長生園で、夜間受付業務を担っているシルバー会員は3名。鈴木英彦さん(67歳)と高橋正直さん(70歳)は2年前の6月に登録して初めての仕事がこ

だった。二人は会員ナンバーも連番で一番違いだという同期だ。最年長の菅原一司さん(77歳)はこの仕事の前からシルバー会員として市内の駐輪場の管理に携わっており、そこを辞めてしばらくたつてから声がかかった。

主な業務内容は、事務所で電話や来客への対応、館内の見回りなど。基本的に一人での就業で3日ごとのローテーション、就業時間は18時〜翌8時で仮眠時間も含まれている。夜間は宿直のヘルパーが数名在館しているほかは誰もい



左から、鈴木英彦さん(67歳)、高橋正直さん(70歳)、菅原一司さん(77歳)

ない。何も問題が起こらなければ平穩な仕事だが、入所者は高齢なので、やはり不幸や急病などいろいろなことが起きる。そんな時は、あわただしい中で臨機応

うがい、手洗い、マスクの着用など、居室に立ち入る時は神経を使うという。もちろん自分たちのためにも。

少ないふれあいの 中でも互いに気持ち 良い関係を

長生園からシルバーに依頼するようになったのは2年前の夏。三人ともその時からずっと継続している。一人ずつの就業なので三人が顔を合わせることがほとんどないが、業務に関する申し送りなどは日誌や時には直接の電話でしっかり共有している。

最年長の菅原さんは「これからも体が元気なうちは続けていきたいですね。もう後がありませんから(笑)」と笑う。

鈴木さんは「私よりも若い方、同年代の方、先輩方、いろいろな年代の方と話す元気をもらいます。現役時代は違う業界に



いましたから、介護業界の情報を知ること大変になりましたね。

「きちんと自己管理しておかないと人に迷惑をかけてしまいます。三人のうち一人でも欠けたら困りますから。足腰が弱ってしまわないように日ごろから歩くように心がけています。自分と違う世界に触れることは面白いですね」と高橋さん。

施設のスタッフは勤務時間の都合上入れ違いになる人が多いが「おつかれさま」「頑張つてね」と互いに顔を見てあいさつを交わすことで気持ちの良い関係性を築いている。

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

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修理し、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。

自転車も、
会員も、
元気にも！

もう一度走れるように
ベテランからルーキー
まで会員が真心こめて
お手入れ

放置規制区域に止めっぱなしに
されているたくさん自転車の。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。
保管所ではすごい数の自転車た
ちが持ち主のお迎えを待っていま
すが、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。

そんな自転車を再利用、有効
活用するために、広島市は自転車
店に売却し、残ったものをセンター
が引き取り、修理、手入れをして
再生、販売している。

再生スタッフは4名。この『はた
楽』で3年前にも紹介したのだ
が、長年勤めていた当時のメンバ
ーの一人が卒業し、入れ替わりで今
年の5月から新メンバーの日浦篤
さん(63歳)が仲間入り。

「分らないことは何度も聞いて、
間違いを繰り返して、毎日必
死ですよ(笑)。その分、思い描いて
いた通りに組み上がった時は大き
なやりがいを感じます。ベテランの
方ばかりなので、1から全部教え
てもらいながら悪戦苦闘していま
す。大先輩がまだまだ頑張ってい
らっしゃいますし、自分が好きで
入ったので、続けられる限り頑張っ
ていきたいですね」。

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
手入れし元気を取り戻した自転
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。

日浦篤さん(63)

●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。

ピックアップ

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

湯来温泉 の魅力

大浴場



自慢の大浴場は「岩風呂」「檜風呂」の2箇所あり、毎日、男湯と女湯が入れ替わる。どちらも露天風呂があり、目の前に広がる大自然が極上の癒しを与えてくれる。

ロビー



吹き抜けロビーからは四季折々の風景がまるで巨大な絵画のように。春には満開の桜色に染まる。

レストラン



広々としたレストラン。窓に映る緑が美しい。

客室



客室は和室と洋室お好きなスタイルで。バリアフリーの部屋も完備。

売店



売店には広島や湯来の特産品がいろいろ。



地元のとれたて食材が手に入る売店も。

体験付き宿泊プラン

カヌー

清流と戯れよう！ 初心者でも大丈夫♪

●参加費／1名2,000円(小学4年生以上対象) ●定員／10名(最少催行人数2名) ●時間／10:00～12:00

開催期間

8/16(木)～28(火)までの
平日(月曜を除く)

9/4(火)～14(金)までの
平日(月曜を除く)

※悪天候または催行人数に達しない場合は「毎日体験お得セット」に変更(2,400円相当) ●内容／ゴムでっぽう、風鈴の絵付け、ストーンアート、マイはし・マイスプーン作り



そば打ち

当日製粉したての国産在来種そば粉使用

●参加費／1組(1～2名)4,000円 ●定員／6組 ●時間／10:30～13:30 ●講師／ふくべ三の元店主 坂井公子さん

開催期間

8月の毎週木曜日

[宿泊者限定]

同行者のつゆ代無料で試食OK(4名まで)



水生生物ハンティング

ペットボトルで仕掛けを作って
川の生き物を観察

●参加費／1名500円(小学生対象) ●定員／10名 ●時間／1日目(仕掛け)15:00～16:00
2日目(回収・観察)9:00～10:00

開催期間

7/20(金)～8/28(火)までの
平日(月曜と8/10～15を除く)

※悪天候または捕獲できなかった場合は「ミニ生き物講座」に変更

定番人気 /
田舎こんにやくづくり

休館日以外随時開催
3日前までに要予約

●参加費／1名800円(材料費込) ●定員／4名以上の申込で開催 ●体験時間／9:00～17:00の間の約2時間 ●講師／地元のこんにやく作り名人 ●持参物／バンドナ、エプロン

作ったこんにやくは試食後、お土産として2玉お持ち帰りOK



ほかにも予約不要の
体験プログラムいろいろ

●ストーンアート ●張り子の絵付け ●タラヨウの葉で手紙 ●湯来オリジナル万華鏡作り ●風鈴の絵付け ●ガラスアート(ハンドグラヴィール) ●親子でペーパークラフト ●オリジナル押し花ストラップ作り ●マイはし・マイスプーン作り ●押し花はがき作り ●風水キャンドル作り



体験に関するお問い合わせは
湯来交流体験センターまで

TEL0829-40-6016

※天候などの理由により体験できない場合
もあります。あらかじめご了承ください。

国民宿舎 湯来ロッジ

- ご予約・お問い合わせ TEL0829-85-0111
- http://yuki-lodge.jp
- 広島駅無料シャトルバスをご利用の際は必ずご予約ください。



●宿泊料金表

1泊2食1名床・消費税込・入湯税別(150円)

	2名1室	3・4名1室	5・6名1室
平日・休日	9,720円～	9,180円～	8,100円～
土曜・祝前日	10,800円～	10,260円～	9,180円～

健康コラム

「ひとりひとり」に
最適な医療を

甲斐内科・漢方内科クリニック

院長 甲斐 広久



こんな症状にこそ漢方を！

- ・頭痛 ・のぼせ ・めまい、ふらつき
- ・不眠 ・気が晴れない
- ・やる気が起きない ・のどのつまり
- ・息苦しさ ・肩こり ・動悸
- ・体のかゆみ ・胸やけ、咳が続く
- ・食欲がない ・腹がはりやすい
- ・腹が痛む ・腰痛 ・手が冷える
- ・手がほてる ・尿が出にくい
- ・頻尿 ・下痢 ・便秘
- ・関節が痛む ・むくみ
- ・足がほてる ・足先が冷える

西洋医学は「病気」の原因を細かく究明し、適切な投薬や手術を行う事に優れています。

一方、漢方治療は「証(しょう)」といわれる「ひとりひとりの体質や状態」を重視して診断し、治療を行います。そのため、症状があるのに病因がはつきりせず困っているケースや、病名がついても自分に合う治療法がないといった場合でも、東洋医学では「証」を見極めることで対処することができます。

当院では、高血圧、糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を始め、日常的な様々な体の不調に「西洋医学」と「漢方治療」の長所を生かした診療を心がけております。

まちがい探し

● アタマの体操

今回のプレゼント

湯来ロッジ
神楽ストラップ

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。

締切 2018年9月30日(日) 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。

応募用紙

はた楽 第7号

締切 2018年9月30日(日) 当日消印有効

◎お名前

◎ご年齢

才

◎ご住所 〒

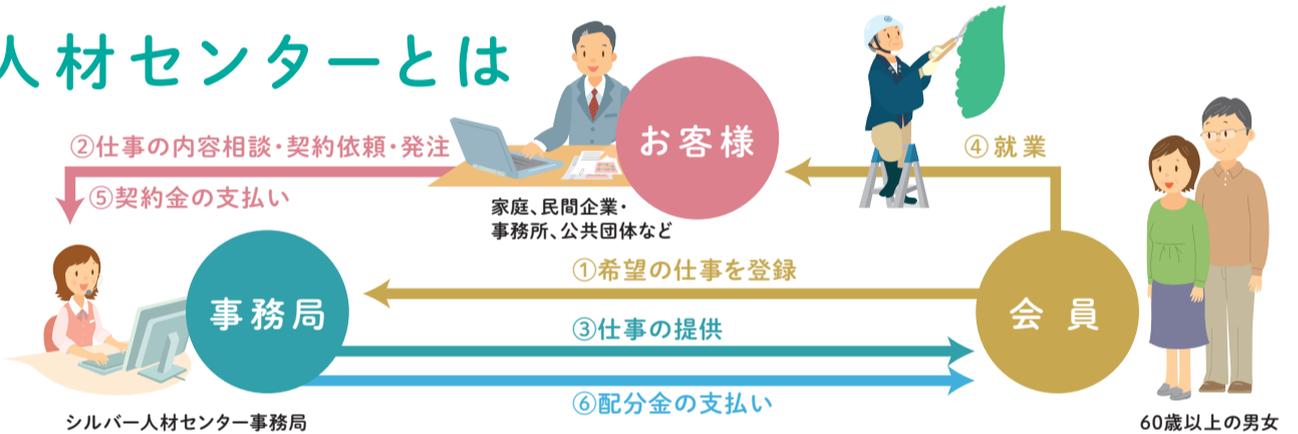
右の絵とちがう箇所を5つ○で囲んでください。



*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



一服するとういうニュアンスをこめて「お茶する」と表現することもあるように、お茶には心をやわらかくほぐしてくれる力があるように思う。いくつになっても大好きな人たちとお茶を囲んで笑っていたらいいな。(とらこ)

お茶は古くから日本人と深く関わってきた。大切なお客さまをおもてなしする場から、気の置けない友人との話りのひとときまで、気づけばそこにお茶がある。

お茶は古くから日本人と深く関わってきた。大切なお客さまをおもてなしする場から、気の置けない友人との話りのひとときまで、気づけばそこにお茶がある。

最近、お茶について知る機会があった。自宅の冷蔵庫には作り置きしたお茶が年中入っているし、外出時にはペットボトルのお茶を買い、飲食店で食事の前後に出されるなどお茶を飲まない日はないといつも過言ではない。

編集後記

最近、お茶について知る機会があった。自宅の冷蔵庫には作り置きしたお茶が年中入っているし、外出時にはペットボトルのお茶を買い、飲食店で食事の前後に出されるなどお茶を飲まない日はないといつも過言ではない。

あなたのセカンドライフを応援する無料情報誌



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

ののやま眼科は、広島市東区の眼科専門医です。

健康な目で 快適な毎日を。

目の不調、心配事など、
お気軽にご相談ください。

白内障日帰り手術を
行っています。

近隣であれば
往診に伺います。

まずはお気軽に
ご連絡ください。

院長 野々山 深



交通案内

- お車でお越しの方
 - 専用駐車場(8台分)があります。
- バスでお越しの方
 - 広島バス(29号線)深川線 中山踏切バス停 下車徒歩1分
 - 広島バス(27号線)中山線 中山踏切バス停 下車徒歩1分



◎診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	● 12:00	●	●	●	●	-
14:30~17:30	●	手術	●	-	●	-	-

※休診日/木曜日・土曜日午後、日曜日、祝日
 ※火曜日午後は手術の為、午前は12:00までとなります。
 ※往診も行っていますので、お気軽にご相談ください。

●お問い合わせ

ののやま眼科

〒732-0025 広島市東区中山西2-4-6

☎ 082-562-2668

<http://www.nonoyamaganka.jp/>



- 広島電鉄本通り電停より徒歩3分
- 広島バスセンターより徒歩10分 本通り停留所より徒歩2分
- アストラムライン本通り駅より徒歩3分
- ◎ BOOK OFFの3軒隣り
- ◎ 1FにカレーハウスCoCo 喜番屋大手町店があります。

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

※休診日/木曜日午後、土曜日午後、日曜、祝日
 ※初診の方は、診療終了30分前までの受付となります。

内科・漢方内科・消化器内科

診療内容

- エコー検査、心電図、レントゲン、骨塩定量
- 健康診断(胃透視、内視鏡を含むものは出来ません)
- ワクチン接種(インフルエンザ、带状疱疹、肺炎球菌)

●お問い合わせ



甲斐内科・漢方内科クリニック

内科 | 漢方内科 | 消化器内科

「西洋医学」と「東洋医学」を駆使することにより

「ひとりひとり」に、 最適な医療を。

日常的な体調不良や心配事など遠慮なくご相談ください。



処置室



受付



レントゲン室



甲斐内科・漢方内科クリニック
院長 甲斐 広久

〒730-0051 広島市中区大手町2丁目7-2
ウエノヤビル大手町5階

TEL (082) 545-7377

<http://www.kai-kanpo.jp/>