





2019年7月25日発行

そう思えるはずです。

さ見つけた!

● わがまち探訪

報誌。「生きがいを見つけたい」「地域に貢献したい」 えるヒントがたくさん。「働くって楽しい!」きっと 新しい仲間に出会いたい」など、あなたの希望に応

フを送っている方々の、生の声をお届けする無料情 「はた楽」は、働くことでイキイキしたセカンドライ 万国のプレゼン人



刺しゅう 独自事業のご紹介 ーダンガ

> 脂肪肝と ● 健康コラム

● アタマの体操 世代における

まちがい

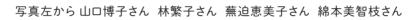
探



今回のお仕事

施設で 公益財団法人 広島原爆被爆者援護事業団

広島原爆養護ホーム 倉掛のぞみ園



家庭でも長年続けてきた洗濯 経験がそのまま生かせる仕事

ら、巨大な洗濯機に投入。乾燥 室に送り込まれてくる。まず 認しながら作業を進める。 アごとに仕分け。洗濯物には全 まで完了したら、決められた方 れた分類に従って仕分けてか つカバーなどあらかじめ決め は、タオル、上着、下着、おむ 法に沿ってたたみ、今度はフロ 人されているので、 今回の取材先である倉掛のぞ フロアと持ち主の名前が記

り私たちは正確な仕事をし

わけではありません。でもな るのですが、施設から叱ら

れだけの洗濯物一枚一枚に注意れだけの洗濯物一枚一枚に注意を払わなければならないのだから、非常に神経を使うに違いないが「間違えてしまうこともあるのですが、施設から叱られるわけではありません。でもやはし、高齢者だから間違えても仕し、高齢者だから間違えても仕し、高齢者だから間違えても仕た。とちんとお届けするのが私を、きちんとお届けするのが私たちの仕事ですから」と強い責 を払わなければならないの

きちんとお届け





広島市シルバー人材センター会員

無迫恵美子さん

広島市シルバー人材センター [博子さん

仕事を 発注 するには

任感を持って臨んでいる。

たちの仕事ですから」と強

はありません。任された洗 方がないと思われるのは本

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。

長年の家事経験を生かして社会に貢献

現在、倉掛のぞみ園の洗濯業務に従事しているシルバー会員 は10名。今回登場してくれた4 は10名。今回登場してくれた4 人は、シルバー会員に登録して でだそうで、キャリアは3~8 た混の仕事という経験も皆初めてがで、キャリアは3~8 た洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未と洗濯物をさばいている。「未

材センターへの登録という道を 代はスーパー、物流会社、工 囲んでおしゃべりする時間もお で、昼休憩にみんなでお弁当を 魅力。勤務時間は10時~15時 理なくマイペースで働けるのも 自分の時間も持てますよ」と無 選んだ。「週3日程度なので、 どの理由で、毎日の時間を有効 出たらと息子に勧められて」な た感覚で…」「家でじっとして だから」「社会から取り残され おり、定年後「家にいても退屈 場、病院の調理場などで働いて に使う方法として、シルバー人 いるより、健康のためにも外に 4人とも70代前半で、現役時

つけてといつも言われて、慎重いから、家族から運転には気をいが「高齢者の自動車事故が多工人は車通勤で、運転歴も長

した運動にもなりそうだ。一人はバスで、通勤がちょっとにしています」。一人は徒歩で、

「洗濯は家庭で長年いつもこの規模が大きくなるだけで、新の規模が大きくなるだけで、新の規模が大きくなるだけで、新めは、入りやすいと思います。単しいことはありませんが、多弊しいことはありませんが、多がかけは使いますね」と長年のできるのもポイント。

「私たちが子育てをした時代は、ものすごく忙しい日々でした。お父さんが手伝いをしてくれるような時代ではありませんからね(笑)。ですから少々の忙しさなら皆元気に動いていますよ」との言葉が頼もしい。厳しい時代を乗り越えてきた大先輩い時代を乗り越えてきた大先輩に、あらためて敬意を。

綿本美智枝さん

広島市シルバー人材センター会員

依頼者 の声

介護業務に専念お任せできるおかげて会員さんに安心して

長年、広島市シルバー人材セ

と考えてい 間で無理な ます。今後、 業務があれ 本当に助かっており感謝して 職員が介護に専念できますし、 てお任せで 作業するの 認しながら、 洗濯業務を会員さんに安心し は大変だと思います。 らくお願 ばお世話になりた きるおかげで、介護 洗濯以 間 違えないように いできそうな 外にも短時



広島市シルバー人材センター会員

林 繁子さん

見つけたー

会館管理 (受付業務) 編

気持ち良くを心がけて来館者に分かりやすく

マを尋ねる観光客など国内外か 平和学習の修学旅行生やヒロシ 真や被爆に関する品などを展示。 筋コンクリート3階建て校舎の の一つが、爆心地から最も近い 劇を語り継いでいる。そのうち ら多くの人が訪れる。 一部を保存し、 校の平和資料館だ。広島初の鉄 小学校として被爆した本川小学 な傷を負った被爆建物が今も惨 化した広島市内には、 原爆投下によって焼け野原と 被害を伝える写 当時大き

録していた。 と思って」と2年ほど前に会員登 もうちょっと仕事ができるかな したが「引退するのはまだ早い。 従事している。 年の4月からここで管理業務に 会員の青木孝さん(64歳)は、今 3月までは休館日だった土日 広島市シルバー人材センター 60歳で定年退職

広島ならではの仕事に関わり

あらためて平和について

考える日々

考えさせられる仕事 日常的に平和を意識 のアイデアも。

務室で来館者に対応しているが、

ンターに依頼。平日は学校の事

(会から広島市シルバー人材セ

学び、

れます。

初めて来られる人が多

いることには意義があるといわ

子をじっくり見て、

残されて

来られた方は被爆した建物

いですね。

平和記念公園の広島

平和記念資料館は混雑している

ことが多いですが、こちらは

ととなったため、

広島市教育委

4月からは開館するこ

以外で対応できるスタッフが必 ボランティア活動をしているた 要だった。青木さんは平日には 土日祝は休校日のため学校職 週末にできる仕事を探して 条件にぴったりだった。

主な業務内容は開館準備、来 者の受け付け、館内の整理、 閉館後の点検など。開館

時間は9 ち良く。 ど、来館者に分かりやすく施設 洗いの場所を案内する貼り紙な 清掃は入念に、あいさつも気持 くださった人に気持ち良く見て 頃から開館準備を始める。「来て の情報を伝えるための青木さん もらえるように」と館内の整理と 休日開館の告知やお手 時~17時 で、 8時 20分

の仕事は広島ならではだと思 諭だったという青木さんは、 の中の役に立つものですが、こ もっと勉強しようと思うように ように思います。 日常的に考えることはなかった ましたが、今ほど平和について 出して折り鶴を折ることもあり いました。8月が近づくと思 経験も。「平和の歌をたくさん歌 なりましたね。どんな仕事も世 和集会で歌の指導や伴奏をした 現役時代は小中学校の音楽教 本を読むなど 平

広島市内には観光や学習な どのために人々が訪れる施 設が多くあります。今回は被 爆建物を補修・改修し、被爆 に関する品などを展示して いる本川小学校平和資料館 での管理業務を紹介。ヒロシ マについてあらためて考え る機会にもなりそうです。



館内は基本的に自

この資料館の存在は知っていた うになり、先日はリニューアル 和についてあらためて考えるよ が入ったことはなかったという。 しかしこの業務に就いてから平 したばかりの広島平和記念資料 ありますから」。 青木さんは以前から

館にも訪れたそうだ。

なたの特技や経験を活かせるお仕事いろいろ

植木せん定 パソコン指導 衣類リフォーム 家庭教師 ふすま・障子張り あて名書き 大工仕事 賞状書き 駐輪場管理 駐車場管理 (硬筆・毛筆) 施設管理 公園などの お庭などの除草 屋内清掃 屋内作業 清掃 (ビル・マンション等) 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)



から、何か一つでも作

る人までキャリアは人それぞれ。

受講生は昨年入ったばかりと

う人から約10年通い続けてい

せっかく受講していただくのだ

うに」と、受講生一人 品を作り上げられるよ

人の技術や性格など

ハーダンガー刺しゅう

開 講 日 第2.4金曜13:00~15:00

広島市中区西白島町24-36 中央老人福祉センター2F

新白島駅

基町高

広島城

白島小

ここで学べるのは北欧発祥の ーダンガー刺しゅ みのような繊細で優雅なデザ څ څ

えの向こうから楽しげな話し声。エレベーターを降りてすく6

文化教室 ハーダンガー刺しゅう

独自事業

のご紹介

好きなことに夢中になり、自ら

彩ってみませんか。

成長できる文化教室から、今 回は刺しゅう教室を紹介。一 目一目に心を込めて縫い上げ た手作りアイテムで、暮らしを

完成の喜びもひとしお 目 目に心を込めて ツコツ時間を費やすから

インが美しく、 ランチョ

テーブルクロ

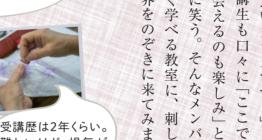
ペスト

刺しゅう教室を受け持つように 広島市シルバー人材センター つシルバー会員の浅胡洋子さん。 作家連合会所属、講師免状を持 まなアイテムに展開できる なって16年目になる。 講師を務めるのは日本手工芸

い、自分が作りたいものに挑戦手順に沿って段階的に基礎を習 刺しゅうを本格的に習うの めてという受講生が大半なの まずは浅胡さんが設定した

ハーダンガー刺しゅうにはまってし まいました。もっと早く出会いたかっ たですね。分からないところは先生 はもちろん先輩方が教えてくれます

と楽しく学べる教室に、 囲気の良いクラスですよ」と誇 うの世界をのぞきに来てみませ 足そうに笑う。そんなメンバー さんに会えるのも楽しみ」と満 た浅胡さんが「今までで一番」 これまで数々の教室を見て来 受講生も口々に「ここで皆 刺





難しいけど、根気が あれば大丈夫



現在6年目。もくもくと手 仕事に没頭しちゃいます ね。ここに来るとおしゃ べりが主になってしまう かも(笑)。時間をかけて コツコツと進めるので根 気が必要ですけど、自分 でも刺しゅうが好きなん



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

にレベルアップできる

を見極めながら、

徐々

よう丁寧に指導してく

◎文化教室

城北駅北

城北駅

無理なく自



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

JR山陽本線



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



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。

HIROSHIMA PEACE TOURISMEL

広島ピースツーリズム

広島市では、旅行者がスマートフォンにより、ルートを巡るために必要な情報や各施設の解説などを得られるWEB サイト「Hiroshima Peace Tourism(広島ピースツーリズム)」を開設しました。このコンテンツでは、広島を訪れた 多くの方々が、平和関連施設等を巡る際の参考となる、テーマ別のルートをご紹介しています。また、原爆ドーム内 部を360°で見ることができるARなども掲載しています。ぜひ皆さんも一度ご覧になってください。



スマートフォンを片手に、被爆建 物などを巡るモデルコースを巡っ てみませんか。原爆ドーム内部を 見ることができるAR機能も搭載。

広島市経済観光局観光政策部 TEL.082-504-2767



徒歩と自転車(ぴーすくる)による被爆当時の 痕跡を残す被爆建造物を巡るルート

ループバス(めいぷる~ぷ)と徒歩による被 爆前後の文化・文学を巡るルート

徒歩と自転車(ぴーすくる)による市民生活の

徒歩による被爆に関する資料館を巡るルート

わがまち

広島市では、「平和」に関心を持って広島を訪れる方が、 原爆ドーム・平和記念公園だけでなく、市内の平和関連 施設等を巡り、「平和」に思いを巡らせることができる 「ピースツーリズム」を推進しています。





原爆ドーム

原爆ドームに思いを馳せながら 北側に向かうと、青いピースツーリ ズムの看板を見つけました。さっ そくスマートフォンを取り出してか ざしてみると、原爆ドーム内部を 360度見渡すことができました。 原爆ドームの中から上を見上げる のは初めてだったけど、その迫力 に驚きました。



2 本川小学校平和資料館

爆心地から最も近いところにあった本川小学校に は、被爆校舎の一部と地下室が今も被爆の証とし て保存されています。原爆によってたくさんの命が 一瞬にして奪われました。戦争の悲惨さを忘れず に、平和への想いを大切に、私たちが今できること を考えていかなければならないと思いました。



5 袋町小学校平和資料館

旧日本銀行広島支店の目と鼻の先にあるのが、 「袋町小学校平和資料館」。

木造校舎はすべて全焼。唯一残った鉄筋コンク リートの西校舎の壁は、消息を知らせる「伝言板」 になったそう。今もその伝言を読むことができます。

> もの そこでシ

がか

重要となります。さらに骨や筋力も

低栄養によるものか個別に対応す

ルバー世代では脂肪肝が過食によ

HIROSHIMA/ORIZURU TOWE

HIROSHIMA ORIZURU TOWER

』など適切な栄養と『スクワットやもも上下していくため、『高タンパク食やビタミン

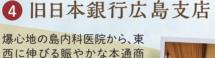
』などの

の中には肝硬変、肝臓がんへと進行

な脂肪肝』もあります。

検査を受けるようにしてください。

筋トレを行うことが大切です。



西に伸びる賑やかな本通商 店街を横切り、路面電車沿い を5分ほど歩くと、旧日本銀行 広島支店にたどり着きます。 爆心地付近の建物の多くが 崩壊したにもかかわらず、銀 行の堅牢な構造で倒壊を免 れました。2階の支店長室で は、被爆前の写真や図面が展 示されています。



3 爆心地

元安橋を渡って、少し北 に向かうと、さっき本川小 学校の地下で見た模型 の爆心地に着く。島内科 医院。多くの人々が一瞬 でその命を失った場所。



詳しいレポートは、 広島広域観光情報サイト



広島ピースツーリズ 4を 1本験して...

今回、私は、被爆建造物を回る コースを巡ったのですが、いろん な発見や勉強にもなって、これか らの未来にこの経験を生かせるよ うになったらいいなと思いました。

気 肝

は脂肪を多く含む食生活が生み出

す。脂肪や糖質を必要以上に摂り

中性脂肪として肝臓に蓄えられて

ひろたびをご覧ください。



6 おりづるタワー

そして最後に原爆ドームの東隣に建 つ「おりづるタワー」に。国内外からた くさんの人が訪れ賑わっています。 一番の見どころは屋上展望台「ひろ しまの丘」。ウッドデッキからは、平 和記念公園や原爆ドーム、晴れた日 には宮島の弥山までと、2つの世界 遺産が一望できます。

が

3発症します)。(状態では、タンパク質不足によって脂肪肝は肝も念頭におかなければなりません(低栄 食による脂肪肝は基本的には食生活を シルバー世代では低栄養による脂 内容、カロリー制限)することが重

よく吟せ、 脂肪肝がで よう心がけましょう。 ング、フ とインスリン抵抗性を引き起こし脂肪肝 脂肪 HD を ま 尿 工食品に多く含まれています。内容を 0 中でも『リノール酸』を多く摂取す して購入し、自分の身体は自分で守 トランス酸はマーガリン、ショート DL)を増やし、善玉コレステロー クッキー、ケーキ、その他お菓子な ライドポテト、ポテトチップス、)を減らして、心筋梗塞の危険性を を生み出します。また、『トランス きあがります。 摂取すると血中の悪玉コレステ



上 化器内科クリニック かわかみ よしいく

肝とのかかわりかた ・世代における

応募用紙 はた楽 第9号 締切 2019年8月31日(土) 当日消印有効

◎お名前

◎ご年齢

◎ご住所 〒

右の絵とちがう箇所を5つ○で囲んでください。



今回の

プレゼント

折り鶴商品2点 (折り紙セット・トリオ)

● アタマの体操



締切 2019年8月31日(土) 当日消印有効

10名様

*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

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

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。

②仕事の内容相談・契約依頼・発注

事務局

⑤契約金の支払い

家庭、民間企業・ 事務所、公共団体など

①希望の仕事を登録

お客様

③仕事の提供



60歳以上の男女

⑥配分金の支払い シルバー人材センター事務局

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



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



信じてみたくなるのであ のではと、自分の可能性を 何か新しい挑戦ができる 見ていると、自分もまだ み出している会員さんを きっかけに新たな一歩を踏 生徒さんしかり、シルバー 材センターの活動を 今回の刺しゅう教室の

ること、確信が持てるこ 薄れがち。できれば失敗 初めてとのことだった。 的に刺しゅうを習うのは のだが、受講生は皆、本格 ば、職歴とは全く違う分野 は避けたいし、自分にでき 浅胡さんは当然経験者な となど、安心感に寄りか が、一般的に人は年を取る して活動している人もいれ ことにチャレンジ精神が しゅう教室だった。講師の 挑戦している人もいる。 今回の取材先の一つは刺 性格にもよるだろう これまでの経験を生か

くのシルバー会員さんに出 『はた楽』の取材では多 記

思いなどを知ることがで 会い、活動状況や仕事への 編 集 後 あなたのセカンドライフを応援する無料情報説



企画·編集·印刷/株式会社中本本店





提携駐車場 (MAP●箇所)

八丁堀パーキング 鯉城ガレージ

◎診療時間

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	•	•	•	•	•	•
15:00~18:00	•	•	•	_	•	_

※休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

●お問い合わせ ----

ひだか ペインクリニック

〒730-0013 広島市中区八丁堀1-12 マスキ八丁堀ビル 6F

082-511-8118

http://www.hidaka-pain.jp/



施設のご案内











机置室(設置機器)

X線撮影装置

地域に根ざし心のこもった 医療サービスを目指しています

地域の皆様に信頼される医療のご提供を目標としております。 お気軽にご相談、ご来院ください。



診療科目

消化器内科(肝臟) 代謝内科(糖、脂質、痛風)

診療体制

Š	診療時間	月	火	水	木	金	土	B
12 CA	9:00~13:00 受付は12:30まで	•	•	•				_
	14:30~18:00 受付は17:30まで	•	•	•				

●…院長 川上由育 ●…名誉院長 川上広育



上消化器内科クリニック

TEL.082-211-2323 FAX.082-224-2050



川上由育

