

あなたのセカンドライフを応援する無料情報誌

はたらく泉

h a t a r a k u

第 11 号

2020

秋

2020年10月29日発行



広島市国民宿舎 湯来ロッジで働くシルバー会員の皆さん

● 会員の声(巻頭インタビュー)..... p02
**住み慣れた町で
「ちようどよく」働く**

広島市国民宿舎 湯来ロッジ

● 楽しさ見つけた!..... p06
**「駐輪場管理
業務」のお仕事**

● 独自事業のご紹介..... p08
**文化教室
テーブル茶道**

● わがまち探訪..... p10
**川面から眺める
「水の都」ひろしま**

● 健康第一!..... p11
**アタマの体操 &
健康コラム**

今回のお仕事

温泉受付および

日常清掃業務「派遣」

広島市国民宿舎 湯来ロッジ

1950年の温泉開き以来、多くの人々に親しまれてきた湯来温泉。2009年にリニューアルオープンして11年、さらに快適に利用できるようになったことからより好評を博している湯来ロッジでも、現在5名のシルーバー会員(皆さん近隣にお住まい)が活躍している。

仕事内容は温泉の受付(番台)、館内清掃、シャンプーといった消耗品の補充など。勤務時間は9時～13時、13時～17時、17時～21時の3交代制で、1日4時間という比較的短時間なので、体力的にも時間的にも余裕をもって働けると、会員の間でも喜ばれている。



長い会員はリニューアル以前から、最近入った会員も6年目というから、仕事ぶりはテキパキ慣れたもの。混雑する日以外は基本的に一人だが、同時に勤務することもあるため、長年の付き合いから皆さんとても和気あいあい。仕事で体を動かしつつ、お客さまと、スタッフ同士で、笑顔で会話できる時間が元気の秘訣だとか。

皆さんを笑顔でお出迎え!





寺本澄子さん(11年目)

広島市シルバー人材センター会員

会員

リニューアル以来ずっとお世話になって
います。以前は事務職だったので接客は初め
てでしたが、いろいろな人に出会えて楽しく
働いています。忙しい日もありますが、**仕事
内容も勤務時間も無理なくこなせるのがい
い**ですね。これからも元気で働き続けたい
と思います。

住み慣れた町で 「ちょうどよく」働く

ゴルフ場のレストランを定年退職し、念願
だった蒔蒔作りを学ぶために1年間農業学
校に通っていたのですが、そこでお誘いを受
けました。体調を崩されるお客さまもいらっ
しゃるので、周りの様子には気をつけていま
す。**勤務時間が短いので、大好きな蒔蒔作り
の時間もしっかりとれて、充実**しています。



平田京子さん(11年目)

広島市シルバー人材センター会員

会員

キャディーとして働いていたのですが、
リニューアルオープンする際に声をかけ
ていただいて。以前は家族もここで
働いていたので親しみがありましたね。**体を動かすのが好きですし、みん
なでワイワイお話するのも楽しい**です。
ここは泉質がいいですよ。ぜひ遊びに
いらしてください。



本西絹江さん(10年目)

広島市シルバー人材センター会員

会員

ここの調理場で働いていたのですが、一度退職して無職だった時に、番台の話がありました。務まるかどうか不安で見学に来たのですが、時間に余裕があり、無理のない仕事内容だったので、お世話になることに。**共に働く仲間もできて、お客さまともふれあえて楽しい**ですよ。



会員

広島市シルバー人材センター会員
砂木敬子さん（6年目）

会員

広島市シルバー人材センター会員
久保田ちかえさん（7年目）



以前はこのレストランで厨房の仕事に就いていたのですが、番台が必要ということでこちらに。いろいろなお客さまがいらっしゃるので、こちらの都合を押しつけず**寄り添うような対応を心がけ、利用する側の気持ちになって**、消耗品の補充や清掃などにも気を配っています。

依頼者の声

**長年の経験で任せて安心
人生の大先輩に、
さらなる活躍の場を**

現在のシルバー会員さんは、当施設の管理が弊社に変わる以前から勤められている方ばかりで、皆さん経験豊かな人生の大先輩ですので、仕事については何の心配もございません。

温泉関連業務については広島市シルバー人材センターさまに一任しており、常に必要な人材を把握して対応して下さるので、弊社側でシフトの調整が必要ないのも助かります。

今後も高齢者の人口は増えますし、広島市シルバー人材センターさまには、これまで以上にさまざまな場面で高齢者の方が活躍できる場を広げ、現役引退後も社会と関わりながら生き生きと有意義な人生を送れるような社会づくりに貢献していただければと思います。

お仕事の合間や気分転換したい時、ぜひ湯来ロッジにも足を運んでいただき、清らかな空気とせせらぎを感じてください。

●依頼者データ

広島市国民宿舎 湯来ロッジ

広島市佐伯区湯来町大字多田2563番地の1
TEL.0829-85-0111 FAX.0829-85-0207

渓谷沿いの閑静な環境に包まれた、源泉かけ流しの温泉宿。「広島のお座敷」と古くから人々に呼ばれ愛されています。

依頼者

広島市国民宿舎 湯来ロッジ

総支配人

藤田浩司さん



「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。

ホームページで
バックナンバーを
ご覧になれます!

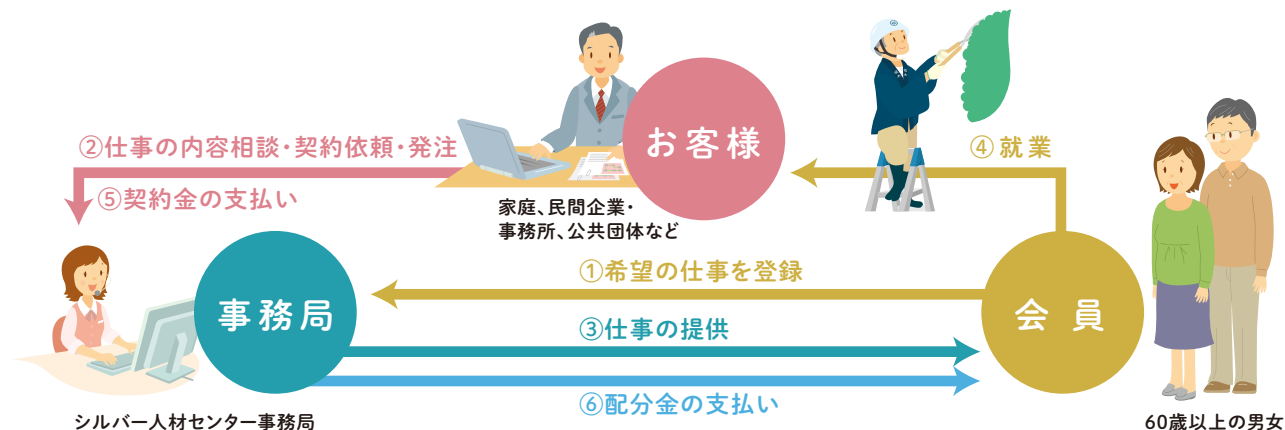


広島市シルバー人材センター

検索

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。



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。

＼ 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

楽しさ

見つけた！

駐輪場 管理業務編

通勤、通学、ちょっとしたお出かけ…日常の移動手段に便利な自転車を活用しているという人も多いのではないのでしょうか。特に市街地の利用時に欠かせない駐輪場で、スムーズに入庫出庫ができるようサポートする駐輪場管理業務を紹介します。

「もうゆっくりしたら」って
家族には心配されますが
健康で、長く続けたいですね

JR線、広電の路面電車、バスなどが集結し、毎日多くの人が往来する横川駅。今回は南口の駐輪場で管理業務に従事する北嶋次男さんにお話をうかがった。

入庫時は、まず利用者に自動券売機で駐輪代を支払ってもらい、領収書と一緒に出てくる利用票を自転車に取り付けてもらってから、自転車を止める場所にご案内する。出庫時は利用票を取り外し、特に問題がなければお見送り。1日の終わりには、券売機からデータを打ち出し、現金と照らし合わせて当日の売上を確認し、各種資料などをシル

バー人材センターに送り報告する。また、空いた時間で自転車の整理整頓や駐輪場内の掃除のほか、登録利用の受付など、さまざまな業務を一人でこなしている。

北嶋さんの就業時間は11時半から18時。「昼間のみなので、生活リズムも規則正しく、体力的にもちょうどいいですね」とのこと。この時間帯はパート勤めの主婦やアルバイト通いの学生などが多いらしいが、今年は新型コロナウイルスの影響で、緊急事態宣言下の自粛期間は利用も少なかったという。「宣言が解除されてからは、チャイルド



▶ 北嶋次男さん





頻繁に利用する人とは自然と顔見知りになり、一言二言会話を交わすのも楽しみの一つ。



シートを付けた自転車に乗ってこられる主婦の方や学生さんが戻ってきているように思えます。利用する方々を見てみると、世の中の動きを感じられます。

定年後にシルバー人材センターに登録し、すぐに駐輪場の仕事を紹介されて以来4年。実は北嶋さんの父親の実家が自転車屋さんだったとのこと、この業務に就いた偶然に北嶋さん不思議な縁を感じているようだ。以前は基町の駐輪場に就業していたが、昨年7月から横川に。「笑顔でお迎え、笑顔でお見送り」をモットーに、行き交う人々の暮らしの一端を守っている。



あなたの特技や経験を活かせるお仕事いろいろ

 介護(高齢者など)	 屋内作業	 駐車場管理	 ふすま・障子張り
 パソコン指導	 家庭教師	 衣類リフォーム	 植木せん定
 大工仕事	 あて名書き (硬筆・毛筆)	 賞状書き	 駐輪場管理
 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
 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

ピックアップ

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

文化教室 テーブル茶道

好きなことに夢中になり、自ら成長できる文化教室から、今回はテーブル茶道教室を紹介。作法だけでなくおもてなしの心や伝統や文化など、気軽に日本の魅力に触れてみませんか。

正座をしないテーブル茶道 気軽に日本の心を学ぶ

一人一人に丁寧に お茶の精神をお伝えします

お茶を味わうだけでなく、道具、花や掛け軸などの空間づくり、ふるまう菓子やおもてなしの心：日本文化の粋を集めた総合芸術と称される茶道。長く親しんできた人もいれば、習ってみたいと思いつつ踏み出せないままという人もいます。

広島市シルバー人材センターのテーブル茶道教室「テーブルで楽しむ茶の湯」では、テーブル席で椅子に座ってお点前を楽しめる。「畳に正座」はせず、たとえば正座が難しい人にも優しく、畳部屋がない自宅でも気軽に楽しめることで人気だ。

教室は三カ月更新で、昨年十月の

開講時から続けている人も、この七月から始めた人も、経験はさまざま。講師の田中純子さんが見本を見せながら、受講生一人一人に目を配り、分かりやすくアドバイスしてくれる。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で三～六月は休講していたが、マスク着用、ソーシャルディスタンス確保、お菓子は個包装などできる限りの感染対策を講じながら、7月より再開。「休みの期間はさみしかった」と受講生も喜びの笑顔を見せる。

「お茶はもちろん、お香、お花、掛け軸、お茶碗など、日本文化を総合的に学べるよう工夫しています。新しいことを知ると人生が楽しくなりますよ」と田中講師。まだ出会っていない日本の魅力を訪ねてみては。

受講生の声

開講時から通っている
市内在住のHさん

茶道経験は約2年。お茶は空間の使い方など学ぶことが多いです。田中先生の指導はとても丁寧で、季節に合わせた道具や花やお軸の選び方など分かりやすく勉強になります。通い始めて1年ですが、日常でついつい加減になりがちな部分に気をつけるようになったり、季節の移り変わりを敏感に感じたり、毎日が少し豊かになった気がします。



独自の事業展開で、 地域に貢献しています！



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。



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。



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、お直しをお願いします。



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。



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。



教室では、お盆の上に道具を乗せてお点前を進める「盆略点前（ぼんりゃくてまえ）」を学ぶ。田中講師いわく「正座でも椅子でも、おもてなしの心は同じ。お茶の大切な精神は全て込められているのです」。



真剣な眼差しで先生のお手本を見つめる受講生の皆さん。先生も一人一人の手元を確認しながら丁寧にアドバイスします。



◎文化教室 テーブルで楽しむ茶の湯 (テーブル茶道)

広島市中区西白島町24-36
広島市中央老人福祉センター(中央公民館)2F
開講日 第2・4月曜10:00～12:00





スイスイ
水上交通
ネットワーク

魅力再発見!

川面から眺める 水の都 ひろしま

わがまち
探訪

今日はどこを巡ろう?

Point
01

四季の 草木花

春の桜、夏の緑、秋の紅葉、葉
が落ちた冬に木の枝が描くシ
ルエットも芸術的です。

水上からの眺め

オススメポイント!

Point
02 歴史の
足跡

原爆ドームなど世界に知られる遺
産はもちろん、さまざまな遺構や
橋も歴史を語り継いでいます。

Point
03 水辺の
生物

羽を休めるシラサギやアオサギ、
心地よさに泳ぐ魚、水辺で過
ごす多彩な生物に癒されます。

Point
04 人々の
営み

行き交う人々、水辺でそれぞれの
時間を過ごす人々…一人一
人の営みが街に命を吹き込
む、そんな温もりを感じて。

Point
05 ナイト
クルーズ

日が暮れて街が無数の光で輝
き始める時間帯も魅力的。イル
ミネーションのシーズンも見ど
ころです。

4つの水上交通

① 世界遺産航路

主な航路

原爆ドーム～宮島

原爆ドームと宮島、2つの世界
遺産を結ぶ水上観光ルート。
乗り換えがないので、川と海
からの景色を眺めながらすい
宮島へ到着できます。

お問い合わせ

(株)アクアネット広島
TEL.082-240-5955

② 雁木タクシー

主な航路

平和記念公園発着の遊覧、平和
記念公園～縮景園～広島駅など

「雁木」から乗り降りする水上
タクシー。平和記念公園を起
点に縮景園や広島駅などを結
びます。

お問い合わせ

NPO法人雁木組
TEL.082-230-5537

③ ひろしま リバークルーズ

主な航路

平和記念公園発着の遊覧

平和記念公園周辺の川辺をの
んびりと遊覧。楽しい観光ガイ
ドを聴きながら四季折々のひろ
しま風景をお楽しみください。

お問い合わせ

(株)リバーシークルーズ
TEL.082-258-3188

④ WATER TAXI

主な航路

広島駅～(縮景園)～平和記
念公園

広島駅前の河岸緑地が整備
されて誕生した「川の駅」と、
縮景園、平和記念公園を結ぶ
観光ルートです。

お問い合わせ

(株)リバーシークルーズ
TEL.082-258-3188



*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。

〈キリトリ〉

応募用紙

はた楽 第11号

締切 2020年11月30日(月) 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。



〈キリトリ〉

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、はがきのうら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

2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!

今回のプレゼント

広島アマビエ
キーホルダー

10名様



締切 2020年11月30日(月) 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。



おもて

うら

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

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。

健康コラム

こんなときだからこそ、
体の内側から健康に

みなみ内科ライフケアクリニック

院長

田村 朋子先生
たむら ともこ

3密、ステイ

ホーム、PCR

検査、2020

年はこれまで経

験したことな

い出来事が続い

ています。

情報は簡単に手

に入るようになり

ましたが、多すぎて何を信じたらよいのかわ

らない。判断に迷いストレスを感じる方も多

いではないでしょうか。

クリニックで生活習慣病の患者さんの診療を

していると、今の状況を食べ物に置き換えるこ

とができます。簡単に食べたいものが手に入る

ようになって、自分にとって良かれと思うものを

あれこれたくさん食べた結果、体が使いきれな

いほどの栄養があふれてしまします。

糖が過剰になり糖尿病、脂質が過剰になり脂

質異常症や動脈硬化、塩分が過剰になり高血

圧が悪化、たんぱく質が過剰になり高尿酸血症

(痛風)や慢性腎臓病へ…。

人間が適切に処理できる情報量・栄養素には

ある程度の上限があり、それを超えてしまうと

体に悪影響を及ぼすようです。自分にとっての

適量を判断し、過剰や不足を是正していくこと

が体にも心にも必要なのだと感じます。

自分を客観的に見ることは意外と難しいよ

うです。血液検査などを参考にして、たくさん

の情報・栄養を取捨選択し、体の内側から健康

一人ひとりに寄り添い、 共に歩む医療を

みなみ内科ライフケアクリニックは、
一人ひとりの病状やライフスタイルに配慮した
治療をご提案します。

【診療内容】

- 内科・糖尿病内科・甲状腺内科
- 一般健康診断・企業検診
- 予防接種 ● 漢方治療
- 糖尿病・動脈硬化検査

こんなことも
お気軽にご相談ください。

- よろすこと相談※1 ● 栄養指導
- 検診結果の相談 ● 運動療法アドバイス

※1 時間予約制になります。詳しくはお尋ねください。



◎診療時間

※休診日/木・土の午後、日・祝

診療受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	+	+	+	+	+	+
15:00~17:30	+	+	+	/	+	/

医学博士
日本内科学会認定医
日本糖尿病学会専門医



院長
田村 朋子



●お問い合わせ●



みなみ内科ライフケアクリニック

Minami Medical Lifecare Clinic

〒732-0816 広島市南区比治山本町16-35 広島産業文化センター12F

TEL.082-254-7433 FAX.082-254-7447

<http://minami-naika.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)



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。

予防医学を生活習慣に

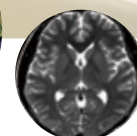
「セルフケアへの取り組み」をお考えの方、また、定期的なメディカルチェックとして、
お気軽にご活用ください。



待合室



MRI室



▲頭部MRI画像

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

〒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

アーバンビューグランドタワー▶

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/>