

シルバ－ 江田島



第 21 号

平成15年1月1日

＜発 行＞

江田島町シルバ－
人 材 セ ン タ ー

江田島町中央1-15-15
江田島町シルバ－ワークプラザ
TEL (0823) 42-5211
FAX (0823) 42-5051



設立10周年記念式典

年頭のごあいさつ

理事長 山 佐 一 男

新年あけまして

おめでとうございます

会員の皆様には、お健やかに初春をお迎えのことと心からお喜び申しあげます。

さて、わが国の経済は依然として停滞し、個人消費は低迷を続け、雇用情勢は一段と厳しい状態にあります。

このような状態の中であって、当センターの業績はおおむね順調に推移しており、十月末で会員も二五一名、契約件数八五一件、契約高四、六八〇万円となっております。

これもひとえに、国、県、江田島町当局および関係各位、とりわけ会員の皆様の誠実で熱心なご努力によるものと心から厚くお礼申しあげます。

昨年は、わがセンター設立十周年という意義深い節目を迎えました。

今年はこの節目を新しい門出の年と位置づけ、会員増と仕事の拡大、更に、安全就業の推進に取り組み、更なる発展と飛躍を図りたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

終わりに、会員の皆様がますますご健勝で、ご活躍されることを祈念して新年のごあいさついたします。

江田島町シルバー人材センター

設立十周年記念式典挙行される

記念式典は、平成十四年十月二十三日(木)午前十時から、江田島町文化センター四階大ホールで、会員百余名出席し、平木江田島町長をはじめ来賓多数のご臨席を得て盛大に行われました。

まず、崎山事務局長の司会で開会のことばに始まり、センター設立以来亡くなられた会員の冥福を祈るため一分間の黙祷をささげ、次いで、山佐理事長あいさつ。

来賓多数の方々を迎え、設立十周年記念式典を盛大に行うことは、誠に大きな慶びであります。当初は一枚の紙、一本の鉛筆で発足した苦しみを味わい、会員も八八名でスタート、平成四年十月二十日の法人化当初一六七名でしたが、現在二四八名となっており、受注件数も年々右肩上がりに上昇して一三八八件、金額も七六〇〇万円となっております。会員の拡大、仕事の増加、安全就業を三本の柱として自主、自立、共働、共助の精神をもって、地域社会に信用されるシルバー人材センターとして歩んでいく所存です。現在十周年記念誌発行の準備に入っております。これもひとえに行政をはじめ、地域の方々の一方ならぬご支援の賜物と深く感謝いたしております。

平木江田島町長祝辞

多数の会員が参集され、ここにシルバー人材センター十周年記念を迎えられ、おめでとうございます。ただ今理事長からのあいさつの中で発足当時の話がありましたが、理事長をはじめ役員のご努力に対して感謝しております。ワークプラザについては、懐かしさと共に沢山の方々のご協力を得て、枠が少なくにもかかわらず最後のチャンスに乗り、建設の運びになったのですが、町サイドにおいてもそれなりの助成をさせてもらっています。今やシルバー人材センターは、町民の負託にこたえて十分にその力を発揮しておられます。どうぞ皆さん、生涯現役として町民のため、また町の発展のためにご尽力をお願いいたします。本日は誠にありがとうございます。

続いて次の方々からそれぞれ祝辞を頂戴しました。
山口江田島町議会

議長、広島県商工労働部長代理渡辺雇用対策室長、広島労働局職業安定部長代理平田職業安定課長、広島県シルバー人材センター連合会長代理藤原事務局長。

次いで来賓の紹介。

呉職業安定所長代理福永次長、江田島町福祉保健課吉田課長、特別養護老人ホーム誠心園平野園長、ケアハウスこよの里親和園前寺施設長、江能広域事務組合中下事務局長、国立青年の家瀬戸山庶務課長の紹介が終わって、功労表彰。

○会員として連続十年以上就労実績のあった者
宇根川徳夫氏ほか四十名

○役員として勤続八年以上で事業運営に貢献した者
山佐一男氏ほか六名

○永年勤続職員
下平修子次長
感謝状

○四期八年以上役員を務めた者
委員会委員
下野一彦氏ほか三名

○四年以上地域班等の世話人を務めた者
職群班長

宇根川徳夫氏ほか六名にそれぞれ表彰状、感謝状と記念品を贈られて午前十時五十五分式典は終了し、続いての、記念講演は、「笑う門には福来る」と題して、講師秋風亭てい朝氏によるユーモアに富んだ話に会場は、終始笑いが絶えないひと時を過ごしました。午前十一時四十分式典行事を終りました。(S・S記)

シルバー人材センター

10歳を迎えました

ー10年のあゆみー

平成4年10月

(幼)江田島町シルバー人材センター発足

平成4年12月

安全就業委員会設置

平成5年2月

開拓委員会設置

広報委員会設置

職群別、地域別班結成

平成5年3月

ふるさと交流館に事務所移転

同年4月

衛生学校ガイド班、手打ちうどん班結成

同年7月

広報紙「シルバー江田島」創刊号発刊

平成6年4月

施設管理班結成

5周年記念植樹(江田島公園に梅100本)

平成9年

独自事業開始(竹細工、木工)

平成10年3月

ふるさと交流館の「手打ちうどん」販売廃止

同年同月

シルバーワークプラザに事務所移転

平成10年4月

シルバーワークプラザ開所式

平成12年3月

竹炭窯火入れ・竹炭・竹酢液生産開始

互助会・親睦旅行に参加して

恒例の親睦旅行が、今年は日田温泉と周辺の名所観光と決まり、九月十九日、二十日の日程で行われた。参加者三十三名（内女性八名）は切串港に集合し、本四観光バスで八時発のフェリーボートで出発した。

宇品港から廿日市ICを経て山陽道を一路北九州へ。天候は快晴。秋本番の車窓には瀬戸の島々の美しい眺望が展ける。やがて、お決まりの酒類が配られて車内に賑やかな談笑が始まる頃、バスガイド嬢の第一声に皆びっくり！なんと昨年の旅行で軽妙な話術で車内を爆笑させた、あのベテランガイドとの再会である。本人も大袈裟に驚嘆し、自己紹介では広島弁丸出しのギャグで



新春のご挨拶

江田島町長
平木重己

シルバ－人材センターの皆様、明けましておめでとございます。役員各位をはじめ会員の皆さんがお元気でなごやかな新年をお迎えになられたことと拝察し、心からお慶び申し上げます。

デフレ景気、金融不安、改革路線の課題など内政問題山積の中で国際テロ対策、イラク問題、北朝鮮問題など国際諸情勢は一層厳しいものがあります。その厳しさの中から本当の復活・活性化の光が必ず芽生えて参ると信じます。

笑いを誘発させ、長旅での楽しさを連想させる。九州自動車道に入り、太宰府ICから十二時四十分、最初の目的地太宰府天満宮に到着した。境内の照星館で昼食を済ませ、十四時三十分の出発まで自由参詣となる。学問の神として、広く慕われ、崇敬されている菅原道真公をご奉祠するこの宮は、全国から年間約七百五十万人もの参詣があるという。千百年の歴史を刻む境内には由緒深い史跡が多く、太鼓橋、絵馬堂、銅牛など、その史実の由来をそれぞれ興味深く見学する。中でも菅公を慕って都より一夜にして飛来したと伝えられる「飛梅」の木には、往古の人々のロマンが偲ばれ、心温かく胸にきざ

從つて我々は常に負の姿勢でなく陽の姿勢で、対処して行かなければならないと思います。国民一人一人の前向きな気持ちの中で道は必ず開けてくると確信いたします。

昨年法人化されてより、十周年のけじめの年を迎えられた江田島シルバ－人材センターが山佐理事長さん及び歴代事務局長さんの不断の努力により、今社会的にも確固たる存在感を確保されるに至りました。会員数も増加の一途を辿り二五〇名に及び、また事業費も契約高約七、六〇〇万円の多きに達すると聞いております。

会員皆様のノウハウと知識経験を十分に活用し、これを社会に還元するのはこれからであります。新年にあたり皆様の自覚を促したいと存じます。

今や高齢化の時代を迎え、世界一の長寿国である我が国の高齢者の皆様が一生現役の気持ち

んで天満宮を後にした。大分自動車道を経て十五時三十分、水郷日田市豆田町に着く。この町は九州の小京都と云われ、江戸時代幕府直轄の「天領」として



保護のもとに発展したと聞く。碁盤上に結ばれた小路は、昔ながらの風情が色濃く残り、古い商家の軒先には和服と下駄が似合いそう。通りを三々五々散策し、日田の文化を探访して十六時三十分、待望の日田温泉「亀山亭」に着く。早速名湯で疲れを癒し暫し休憩の後、当温泉名物の三隅川に浮かぶ屋形船上の宴会となる。陽が沈み、屋形

で生活スタイルの変革をもたらしていることは誠に注目すべきことであります。

「高齢者が生きがいを感じ元氣な町には活力がある」ことをモットーとして前進して参りたいと存じます。それだけに会員皆様一人一人にはシルバ－会員としてまた、江田島町民としての誇りと責任あるように思います。

行政も引き続きシルバ－人材センターと一体となって町民の付託に応え、期待に応えて参る所存であります。ご案内のように国・地方あがての財政難の今日です。尊い町民の税金による助成金の持つ意味を十分心得ていただきますよう、あえてお願い申し上げます。終わりに臨み、これまで十年余の歩みの中で確固たる存在感を確保された江田島シルバ－人材センターの新年における限らない発展を祈念して挨拶と致します。

船に灯りがともる。折しも中天には十三夜の月が輝いてムードは最高。カラオケや踊りが始まって宴は最高潮となる。船上に川風が心地よく、鵜飼のかがり火が川面に映ゆる。なんとも旅情豊かなこの光景に、更に女性連の艶やかな花柄のゆかた姿が花を添え、忘れ得ぬ楽しい思い出を残す一夜となった。

翌朝は八時ホテルを出発し、「みのもんた」がテレビで紹介し一躍有名となった、日田天領水の里を訪ねる。深い地層から汲み上げた天然水は、その成分がミネラルを豊富に含有する健康水として全国から注文が絶えないという。早速、まるやかで美味しい口当たりを試飲で確かめ、次の目的地サッポロビール九州工場に赴く。ここで記念写真を撮り、最後の訪問地、篠栗市南蔵院に到着した。ここの住職「林寛葉」氏は、ユニークな人生講演で全国に知名度が高く、又ジャンボ宝くじの当選で更に有名となった。過去二回の当選金約二億円で、平成七年ブロンズ像では世界一の釈迦涅槃像を建立した事がマスコミで話題となり、今では年間約百二十万人の観光客が訪れる有名寺となった。優和で気品溢れる大仏様を拝観し帰路に着く。途中博多の地酒製造元「百年蔵」で昼食をとり、車中では肩の凝らない漫談のテープを楽しみながら十八時三十分無事宇品港へ到着し、二日間に亘る楽しい親睦旅行を終了した。

雑草は根からとらねば 町営公園墓地の撤水作業

九月三日、午後五時過ぎに町営南部公園墓地の撤水現場に行きました。

「いつからこの作業を……」

「八月のはじめから。週二回、火、金にやります。期限は九月末まで」との答え。

「最初、二か所の撤水栓がわからずまごつきました。作業は二人です。八月は五時では日はまだ落ちておらず、暑さが厳しかったが、九月にはいってからは日かげになり、仕事が楽になりました」

作業は二か所の放水栓に一人ずつ、ホースはシルバーで買ってもらったとのこと。

「草は刈るだけでは駄目、根から取らないと」水をやると草が喜んでいえるようです。

上の方で撤水している会費員は、「この日照りでは、少々水をやってもらえない。二時間くらい水を撒いても、土は表面から三センチくらいしか湿っていません」

墓地の両側の斜面の木やつる草がきれいに伐りとってあります。

「お盆前に伐りました。カズラがすごく伸びていました」

「時間が時間なので、蚊にくわ

支える仲間

「校庭が広いので大変でした」と言いながら草集めに余念がありません。一人は釣り人の捨てていった空罐を拾っています。「十人くらいは来ていますよ。八日、九日は校庭と校舎の裏の除草。そして刈り取った草を適当に集めました」見れば校庭に何か所も小さな草の山があります。

運動会の練習を横目の除草

九月十日、津久茂小学校校庭の除草作業の現場に行きました。十四日の運動会を前にした作業です。

作業は八日から始め、私が訪ねた時は、刈り取った草を数か所に集め、ダンブで焼却炉に運ぶ作業の最中でした。

「校庭が広いので大変でした」と言いながら草集めに余念がありません。一人は釣り人の捨てていった空罐を拾っています。

「十人くらいは来ていますよ。八日、九日は校庭と校舎の裏の除草。そして刈り取った草を適当に集めました」

見れば校庭に何か所も小さな草の山があります。



れるのがつらい。実は半ズボン姿で行った私も蚊にくわれま

「七時半に集まり、八時には作業にかかっているのですが、ゴミ焼場の時間もあって……。もう一台運びました。車があと二台くらい欲しいが、他の仕事もあるのでもう言えないし」

と話しながら、トラックに草を積み手を休めません。一人がトラックに乗り、積みこまれた草を踏みつけ、ならしていきま

す。あと三人は、草を手でかかえたり、フォークやコンテナを使って車に積みま

す。「もう、それくらいしておこう」と班長さんが言い、草の上にシートをかけて出発します。

別の二人組はあちこちにある小さな草の山をシートにのせ、一か所に集めています。

「今日の仕事は草の搬出と、手直して一日かかりそうです」と、仕事の手を休めず話してくれました。

校庭の東側では児童が集まり、応援の練習。太鼓の音にあわせて、子どもたちの元気な声

がひびきます。見れば校庭に何か所も小さな草の山があります。



津久茂小の子どもからお礼の手紙が来ましたので紹介します。

「運動会のごあんない

毎日暑い日が続きますが、みなさまお元気ですか。いつもみなさまが校庭の草をとってくださるので、今度の運動会でも気持ちよく使うことができま

す。ありがとうございます。今度の土曜日(十四日)にありますので、ぜひいらしてください。始まりは九時で、雨のときは体育館でおこないます。リ

レーやなわとび、ゼにだいこなどがありますので、みなさまおさそいあわせて、見に来て下さい。津久茂小学校児童一同」

毛布を二階に運ぶのが大変

九月二十五日「江田島青年の家」の寝具運びの作業現場に行きました。

朝九時、現場にはシルバーから二人、他に毛布を積んだトラックの運転手を含めて三人、計五人が来ていました。

作業は、トラックから六枚束ねた毛布を運搬台に積み、宿泊棟に運びます。

宿泊棟の部屋は和室と洋式、ともに二階建てです。まず洋室。ベッドの上にたたんである掛布団の上に毛布三枚、

端をきちんと揃えて置き、その上に枕を置きます。一階は部屋の前まで運搬台が来ますが、二階はかついで上げなければなりません。

和室の棟では、押入れに三十六枚の毛布を入れます。入れ方を示した指示

雨の中、「子どもの国」の清掃
 十月二十六日、古鷹山の中腹にある「子どもの国」のボランティア清掃が雨の中で行われました。

当日、朝八時半すぎにワークプラザ
 に行く、すでに大勢の会員が集まっ
 ていました。

雨の中、「子どもの国」の清掃

「午前中には終わるそうもない」の声をあとに青年の家を去りました。

「毛布は六一〇枚。」

「毛布入れが終わると部屋の掃除。使った毛布の搬出が待っています。搬入した毛布は六一〇枚。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」

「二階は毛布を運ぶのが大変。草刈りの方がずっといい。」

「端をきちんと揃えておかないと、やり直しをさせられます。」



われら町を

「せっかくの日に雨では……」
 ぼやきの声が出ます。それでも
 みんな雨合羽を着て九時前に出
 発。小用から雨に煙る山道を登
 り、現場に到着。早速広場に散
 り、草刈機で草を刈る人七人、
 その他の人は熊手で落ち葉や刈
 った草を集め、トラックに積み込
 む人。それぞれ指示されなくて
 も、自発的に広場に散って働
 きます。

風呂井さんが「この上にはゼ
 ンマイが多いですよ」と話しか
 けながら、それでも掃く手を休めませ
 ん。側溝は落ち葉でいっぱい。それ
 きれいかき出し、手箕でトラックに
 運びます。

「この作業を計画したのは」
 と聞くと、崎山さんが

「シルバークーパはこういうこともするので
 すよと町の人に知ってもらうため」と
 話してく
 れました。

二時間
 あまりで
 作業は終
 了。山佐
 理事長の
 挨拶のあ
 と、それ
 ぞれが弁
 当をもら
 って下山
 しました。



対象場所の確認と ミーティングをきちんと



八月二十六日の午後、ワークプラザ
 で除草、草刈機作業の講習会がもたれ
 ました。参加者は二十五人。

山佐理事長は「草刈り作業による事
 故がおこった。また新しい種類の刃
 (四枚刃など)を使うことにしたので、
 この講習会をもった」と挨拶。

山佐勇安全委員長は、
 「物損事故が五月から六件発生して
 います。そこで、無事故をめざしてこ
 の研修会をもちました」。

事故をなくすには、第一に朝、作業
 前に全員が作業現場を見て安全対策を
 たてる。車が駐車している時は所有者
 に車の移動を頼み、不在の時は車の遠
 い所から作業を始めるようにすること
 です。このことはミーティングでしっ
 かりおさえること。第二の対策として
 今まで使っていた二枚刃にかえて四枚
 刃以上を使うことにしたことです。四
 枚刃は両面の刃が使えますが、八枚刃

は片面しか使えません。刃の研ぎはサ
 ンダーを使います。

草刈機の使用で注意すべきは、
 一、対象作業場所の確認とミーティン
 グの励行

二、よい仕事をする。

草が長い時はまず上半分を刈り、下
 が見えるようにして下を刈る。回転を
 調整し、刃と地面の角度を考えて作業
 すること。

三、楽に仕事をする。

作業中、身体が地面に対して垂直に
 なるようベルトを調整する」

と話し、そのあと草刈りのビデオを視
 聴しました。

十分間の休憩ののち、戸外に出、四
 枚刃、八枚刃を実際に使った草刈りを
 見学しました。

ようこそ

新しい仲間みなさん

新しく入会された方々です

(敬称略)

古本 剛三 (切串)
 山本 キヌ子 (切串)
 西村 勝利 (中央)
 大井 豊 (江南)
 梅田 好政 (鷺部)
 諏訪 貞夫 (切串)
 浅川 ツタ子 (中央)
 判野 登美枝 (中央)
 中下 幸生 (宮ノ原)
 中西 多美子 (津久茂)
 山口 信武 (中央)

職域座談会 (8)

— 一般作業班 —

仕事の好き嫌いを言う人はいない

十一月十三日の午後、一般作業班の会員さんに集まってもらって、作業の楽しみや苦労など話してもらいました。司会は森、記録は下谷でした。

シルバーに入ったのは健康と仲間づくりのため

司会 今日のご苦労さまです。日ごろ、いろいろご苦労されていると思います。今日はそれらを話していただく予定ですが、まず、入会年、入会した時の気持ち話をしてください。

西野 入会は八年ぐらい前。今は班長をしています。

加藤 入会して四年ぐらい。その前は大工。その仕事をやめた後、家でごろごろしていても仕方がないので、健康と仲間づくりを考えて入会しました。妻から勧められたことも入会の理由の一つです。

平岡 最初から入っています。私が元気なのはシルバーのおかげです。

西村 入ったのは今年の八月一日から。自分の趣味をやるためには、少しでも収入があった方がよいと思って。

川本 定年後、家においても仕方がないし、友達づくりと思って十三年の五月

に入会しました。

樫野 入会したのは平成七年。稲生さんが入っていたので入りました。ペンキ塗りの仕事と思って入ったのですが、あまり仕事がありません。

シルバーの原点に立ちもどって

司会 シルバー結成から十年たった今、シルバーの原点に立ちもどったかどうかと思っているのですが。一般作業班の人達もシルバーの理念を復習してほしいと思っています。

事務局長 自主・自立・共働・共助がシルバーの理念です。働く能力や意欲をもった人が集まって、社会参加や生活の意欲を持ち続けること。六十歳以上の方で、多くの知識・技術をもった人が入会するのがシルバーです。そして、仕事に応じて配分金を手に入れます。つまり、発注があれば、その仕事を会員に委託します。作業が終わったら契約金を作業をした会員に配分金として渡します。

司会 自主・自立は、できるだけ自身で物事を行う。共働・共助はお互いに足りない所を補って仲良くやっていくことだと言えます。

技能の差はあっても仲良くやっていくのが理想

司会 どの仕事も同じですが、一般作業班では技能の差はあっても、仲良く助けあっていくことが理想であると思います。でも、会員の中にはあの人とやるのは嫌だという人もいると聞いていますが、班長さんはどのようにしておられますか。

樫野 あの人は一緒に仕事をしたくないという人がいたら、なだめるようにしていかねばと思っていますが、今は、そういうことはありません。ただ「仕事が来ん」という人はいます。また、特定の人の場合、一緒に行く人が決まっている。これはやめてほしいと思いますね。

司会 仕事の量に差が出るのは困りますね。少ないパイをみんなに分けていくことが大切ですね。

加藤 好き嫌いを言う人はいません。そういう人は一緒に仕事をするといい人はいない。一緒に仕事をするといい人はいない。一緒に仕事をするといい人はいない。



はないですか。ただ、仕事をしているとその人の性格が出ますね。雑な人と緻密な人と。

西野 雑な仕事があると、班長が手直ししなければなりません。

司会 雑な人には、ていねいにしてもうのように話すべきでしょうね。

平岡 働く人間同士、好き嫌いを作ってはいけないと思います。それを直すには、一緒に仕事をさせればよいと思います。これはむずかしいと思います。

西野 そんなにむずかしいことはないと思いますよ。

司会 シルバーの仕事は必ず複数です。

加藤 仲の悪いのはなかなかおらない。

西野 それに、年をとっているので強情です。

言葉づかいに気をつけねば

山佐理事長 “だめだ”と考えないで、少しでも相手のことを考えてあげることが大事だと思います。

川本 会員相互の言葉づかいも考えるべきです。頭ごなしに言う人がいるが、これはいけない。自分ではできるだけ合わすようにしていますが。

事務局長 言葉の暴力ですね、それは、西野 班長になったら偉いと思う人がいるようだが、それはいけない。そうではなくて、事務局と会員のパイ役



が班長。私はそう思っています。

樫野 そういう班長もいます。でも、作業の分担を命令口調で言う人もいます。これは改めないといけない。

平岡 班長さんのほとんどはいい人。班長さんをたてばうまくいきます。班長さんはつらいと思うので、私は朝早く来て、道具を出すなど、班長さんの仕事を手伝っています。

司会 班長はまとめ役。班長の立場も考えて、仲良くできるようにすること大切です。

シルバーの仕事、見る人は見ている

西野 みんなについていくのが精いっぱいなのに、夏の暑いさなか、斜面の草を上手に刈る人がいました。感心しました。

理事長 “シルバーはよくやる”と皆さんが言っています。見る人は見ているんですね。

西野 ノリ面は足が疲れるので、平地をやりたがる人がいる。斜面の作

業の単価を高くしたら。

理事長 斜面はスパイクをはきます。加藤 斜面は本当にひどく疲れます。理事長 いま、斜面の草刈りは環境セクターくらいでは。

事務局長 斜面で、危険と思われる所はしなくてもよいようにしているのですが。

司会 公共の場ではそれが出来るが、民間ではそうもできないでしょう。

加藤 ある人が、二月にモウソウ竹を伐ってもらった。そのあとで草を刈ってくれと頼んだらことわられたと言っていたが。

シルバーはみんな元気

川本 シルバーの中の高齢者はみんな元気。雑談の中で、元気である秘訣を聞きたいものです。

司会 忘年会などの場で聞いたらどうです。

川本 作業の中休みのとき、農業やその人の趣味の話が出て、とても参考になります。

理事長 元気の秘訣は、やはり規則正しい生活ですか。

川本 ここに来たら、みんなと話が出来ると平岡さんに言われたことが忘れられません。

加藤 勤めている時は規則正しい生活をしていたのが、定年になってからだらした生活を送るようになると早死にするといわれています。自衛隊は五十

三歳で定年、ぶらぶらしている人は退職して八年ぐらいで死んでいます。

西野 平岡さんは昼休みによく昼寝をしておられる。それが健康によいのですか。

平岡 私は人に起こされたことはありません。シルバーはボケを防ぎ、友達はある。本当にいい所です。

樫野 私は、朝四時に起きて家のことをします。明るくなると車を出して機械類の点検。八時ごろ家を出、その日の作業の準備をします。寝るのは十一時ごろです。

西野 樫野さんは客船、私は貨物船。船に乗るようになって最初の仕事は飯

炊き。

司会 いずれにしても規則正しい生活が健康の基本。話は変わりますが、仕事がなくればシルバーもなくなります。今は、月に十日ぐらいは仕事があります。月が、事務局は仕事をとるのに一生懸命動いています。できるだけ事務局の言うことを聞き、ていねいな仕事をすれば、シルバーの仕事は続くと思います。

事務局長 昨日のボランティア、雨の中、本当にありがとうございました。

司会 今日はどうもご苦労さまでした。これで座談会を終えます。

二十一世紀に飛躍する

シルバー人材センター

——「シルバーフェア広島二〇〇三

「ふくやま」へのご案内——

記

一、とき 二〇〇三年二月一日

一〇時から一六時

〃 二月二日

同

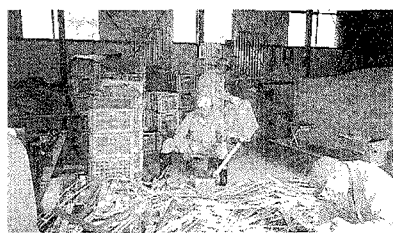
二、ところ 広島県立ふくやま産業

交流館「ビック・ローズ」

シルバー人材センターの理念、事業概要を広く県民の方々に知ってもらい、シルバーの事業への理解と参加を求め、あわせて、シルバー間およびシルバー会員の友好を深め、シルバー事業のさらなる躍進に資するため、今年も左記のとおり開催されます。

参加（見学）ご希望の方は、マイクロバス一台を用意していますので、事務局へおたずねください。

販売してもらっています。その他町内で開催される各種イベント、例えばフェスティバル、江田島、文化祭、農業祭等に出品、販売し、国、県主催のイベントに買上げてもらうと共



保健師さん
からの
アドバイス

睡眠薬は習慣性があるし、副作用として健忘症を起こすこともあるので、

①風呂に入れると肌にやさしい湯が出来る ②飲む事が出来ないがうがいを使用するとカゼを引きにくいと言われている。

M・K 記

年寄りの物忘れに拍車をかけることにもなります。少なくとも、三日以上、連続的に使用しないようにしましょう。よく、寝つきを良くするためにと、酒を飲む人がいます。少量ならよいのですが、深酒をしたあとの眠りは、途中で目覚めてしまうこともよくあるようです。

眠っていないようでも結構、睡眠は足りているものです。眠りの満足度は、気分によっても左右されます。「よく効く睡眠薬ですよ」という言葉を信じて、少量のビタミン剤を寝る前に飲んで調子よくすごしているという人もいます。一度寝そびれたとしても、そのうち、また入眠のチャンスがやってきます。たとえ寝つけなくても、目を閉じるだけでも、十分休息になります。眠れないことへのこだわりを捨てて、体の自然なリズムに任せることも必要です。