

# 三田市シルバー人材センターのご紹介

## 1. シルバー人材センターとは？

- ①目的：高齢者の生きがいづくり・健康維持・社会参加をめざすと共に、地域社会の活性化を図る。
- ②仕事：主に臨時的・短期的・軽易な業務といった高齢者に適した仕事中心。（例：清掃作業/除草作業/広報誌配布/家事支援など）



## 2. 入会資格と手続き

- ①入会資格：三田市在住のおおむね60歳以上の方で、健康で就業意欲のある方。※入会後の会費（一括払い3,000円/年 ※初年度のみ月割り）
- ②入会手続き：前日までに予約のうえ、入会説明会（毎月第2金曜日13時30分より、シルバー人材センター事務所にて開催）に出席し、翌週に入会申込受付。



## 3. 仕事の提供

毎月発行の「こんな仕事あります」により、情報を提供。技術、技能、経験、特技等を活かしてできる仕事を、本人の希望に応じて紹介。  
※就業保証はしていません。

### 【問合せ】

電話：079-564-7501（平日9時～17時30分）  
メール：sandasilver631015@sandasc.org



（三田市シルバー人材センターHPへ）

学

# いきがい応援セミナー

無料

## 「いきいき美容教室」

化粧の力で介護予防、健康寿命をのばそう！



専門スタッフの進行により、だれでもお気軽にご自身で化粧を楽しんでいただきます。

## 「シニアの就職セミナー」

ハローワークのスタッフが就職活動のポイントを説明します

求人票の見方、面接時の心得など、実践につながる基礎知識を伝授します。



12月26日(火)

時間：14時～15時30分  
申込締め切り 12月15日



申し込みフォーム

1月29日(月)

時間：14時～15時30分  
申込締め切り 1月17日



申し込みフォーム

場所：まちづくり協働センター 講座室  
対象：おおむね55歳以上の市内在住者  
定員：各20名（応募者多数の場合抽選）

申込：住所・氏名・電話番号・年齢を上記の2次元コード、またはハガキ、ファクスのいずれかで、いきがい応援プラザ～HOT～まで。

※参加の可否については申し込み締め切り後、文書でお知らせします。

発行・編集：いきがい応援プラザ～HOT～

三田市駅前町2-1 まちづくり協働センター（キッピーモール6階）

Tel:079-559-6800 Fax:079-563-8001

メール:ikigai\_ouen@city.sanda.lg.jp ホムァーヅ:https://www.hot-sanda.com



HOT

23い高8-022A4

いきいきと輝く  
55歳以上のための

# ほっとHOT通信

第33号  
令和5年12月



感想をお寄せください

～今が一番楽しい、ボランティア活動  
きらきらシニアライフ～



音訳ボランティア「ともしび」  
— 86歳の活力と情熱 —

さいとう あきこ  
齋藤 秋子さん

きっかけは「ボランティアに年齢は関係ない」という言葉

86歳にして現役で活躍する齋藤さん。ボランティア活動に参加するきっかけは、72歳の時受講した、三田市社会福祉協議会主催の“要約筆記奉仕員養成講座”と“音訳ボランティア養成講座”だった。講師の「ボランティアに年齢は関係ない。講座を受講して終わりではなく、その先にボランティア活動がある」という言葉に心を打たれ、ボランティアへの参加を決意。2008年、要約筆記ボランティア「三田サマリー」、文章を“音に訳す”音訳ボランティア「ともしび」へ参加し活動をスタートした。

地域社会への貢献を目指す熱意ある行動が評価され、社協会長賞「福祉功労賞」（2019年）を受賞

## 音訳ボランティア「ともしび」の活動とは

「ともしび」は現在19名、50～80歳代までの女性ばかり。三田市の広報誌、三田市社会福祉協議会の「社協だより」、三田市民病院の広報誌「すこやか」などを音訳し、約30名の視覚障害者に提供している。音訳の指導には「ともしび」発足の中心人物である北山とみ先生が40年

（昨年引退）にわたり行ってきた。メンバーは北山先生の影響を受け、お互いへの敬意を示す謙虚さは保ちつつ、厳しい批評を繰り返して音訳者として成長してきた。「北山先生の厳しい指導に戸惑いつつも、その経験を通じて深い理解を得た」と述懐する。そして、活動を通して受け得た先輩方の指導（具体的な事例や実践体験）こそが、「私の活力や喜びの根源なんです」と齋藤さん。

## 未来への願い、年齢や状況にとらわれず新しい挑戦を

「自分で毎週の予定を決めて参加しようと思うと、体のコンディションが整っていきますよ。毎日同じように過ごすのではなく、いいリズムで自分がいきいきと過ごす習慣を作り出してほしい」とシニア世代へのメッセージをいただいた。齋藤さんの活動は、単なるボランティアにとどまっただけではない。年齢や状況にとらわれず新しい挑戦を続けることの素晴らしさの実践である。



緊張感漂う中、校正にいそしむメンバー

音訳ボランティア「ともしび」の活動内容  
視覚障害者への市広報誌などの音訳CDの作成・郵送・録音図書作成。興味のある方は、ボランティア活動センター（079-564-0410）まで

## 「ラジオ体操は？」から始まったボランティア

うんの みちこ  
海野 美知子さん



### 三田は面白いことがある街

「三田はそこに行けば面白いことがある街！」と笑顔で話す海野さん。聞けば、60歳を過ぎてから、シニアが暮らしやすいところを探し始め、北海道、宮崎県、海外…、理想の場所を探し体験移住もしたそう。ある時、三田駅前にシニア向けマンションが建つということを知った。「見学にきてみると、山がある。かつ、にぎわいのある街。じっとしているのが苦手なので、駅が近くて車で便利！」とご夫婦で三田が気に入って6年前に移住してきた。

### わたし、やります！だって人が好きだから

皆が新規入居者&シニア世代というマンション生活が始まったある時、「住人の中で挨拶や会話が増えるといいな、何かないかな」という話になり、「ラジオ体操はどう？」

という声が上がった。継続的に続けるには毎回準備や後片付けをする人が必要である。その時「じゃあ私やります！」と自ら名乗りをあげたそう。「人とコミュニケーションをとるのが大好き。だって楽しそうじゃない」と海野さん。そして毎週月曜の朝9時、ロビーでのラジオ体操が始まった。自由参加で毎回15名ほど集まる。「週一回でも顔を合わせると、お互い元気かどうかわかる。“今週が始まるね”という参加者の声が聞けるのがうれしい」と話す、コロナ禍には2年ほど開催できない時期があった。

再開を考えていた時、「いつ再開するか迷ったけれど、周りの様子を見ながら一人で音源を準備して…。0人にならない限り続けていこう」と。すると「家で自分ひとりだとなまけてしまう」「決まった日と時間に体操できるのっていい」と、一人、二人と集まり始めた。「やれるならやればいいって軽い気持ちで再開したから、参加者が戻ってきたときは“やったー！”って感じ(笑)」。

### 楽しむことが継続の秘訣

「ラジオ体操第一・第二、間に休憩を入れてやっています。休憩中におしゃべりも楽しんで(笑)。おしゃべりできる人がいるっていいことですね。第一・第二、フルで動くと結構な運動になるんですよ」。言葉にするのは簡単だが継続するのが難しい。現在6年目に入り「週の初めにラジオ体操って、心身がイキイキする感じ。私が楽しいのよ(笑)」。その言葉は“自身がやりたいからやる”という自分起点の活動動機であり、継続の秘訣といえよう。笑顔で話す海野さんにとびきりの清々しさを感じた。



## リクエストを聞いて、ウクレレで弾き語り。 高齢者施設を回る令和の歌人

うたびと  
うえなか たけし  
上中 健さん



### 両親をはじめ入所者の皆さんが喜ぶ顔を見て

高齢者施設で入所者に歌や楽器演奏、手品等を披露するボランティアをされている方は、三田市内でも多数おられる。「チーム歌人」代表の上中健さんもその一人。上中さんは、入所者が喜ぶことを追求し、苦労を重ねて実践している。

「施設に入居していた私の両親が、ボランティアの方の演目を大変喜んでいたので、私もボランティア活動を始めようと思いました」と上中さん。

63歳で退職し、三田市内の高齢者施設を回り、ウクレレ演奏と歌のボランティア活動をしたいと申し出たところ、歌のイベントは喜ばれるのでぜひ来てほしいといわれたそう。

### 参加者が聴きたい歌をリクエスト

デイサービスのスタッフの方から「ご自身が歌いたい曲だけではなく、利用者が希望する曲を演奏して歌えるようにしてください」といわれ、確かにその通りだと、そのようにやろうと思ったそう。

リクエスト曲を聞いては大阪まで行き、図書館で楽譜を探した。

15年間でまもなく1000曲を超える。これがレパートリーとなって、今は大変助かっていると上中さん。

### 心に刻まれた思い出の歌

「あるおばあさんから、川中美幸さんの歌『ふたり暮らし』をリクエストされ、大阪の図書館で楽譜を探しました。一月後、歌ってあげると大喜びされてね。その後も、毎回、同じ歌をリクエストされるので理由を尋ねると、若い頃、好きだった人とお付き合いしていた頃の思い出の歌」といわれたエピソードも、まさに人に歌ありである。人に喜ばれる歌とは何かを改めて考えさせられた。



ウクレレにあわせロザさむ。会場の雰囲気は最高



ウクレレを紹介する上中さん

チーム歌人(うたびと)への出演依頼は  
三田市社会福祉協議会のボランティア活動センター  
(079-564-0410) や三田市いきがい応援プラザへ