

あなたの「きっかけの1歩」をサポート!

セカンドライフ応援ブック

平成28年12月

No. **3**

とびら

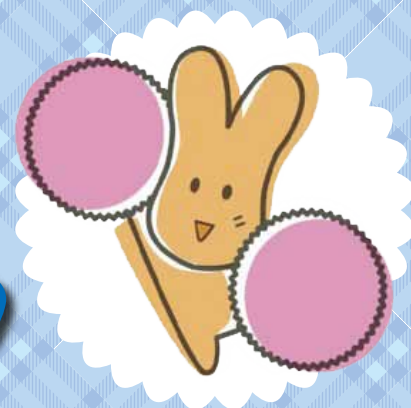
～しごと、まなびのあるくらしかた～

セカンドライフからの ちょっとしたお仕事特集!



元気で楽しい第2の人生を応援する

セカンドライフ 応援ステーション



「応援します!あなたのセカンドライフ」

仕事、ボランティア活動情報などの相談窓口です。

何をしたいか
分からない…
どこに相談しようか?



セカンドライフ応援ステーションに相談を!
やりたいことをいっしょに見つけて、
いろんなことに挑戦するお手伝いをします!

セカンドライフ応援ステーションに登録してください!

セカンドライフを充実させるため、いろんな情報をお届けします。「セカンドライフ応援ステーション登録票」に必要事項を記入して提出いただくと、毎月郵便で情報をお届けします。登録は無料です。



お届けする情報

ちょっとした お仕事情報

子どもの見守り、公園の見回り、PR活動などの有償ボランティアの情報

ボランティア情報

イベントのお手伝い、高齢者施設での傾聴などのボランティアの情報

学びの情報

パソコン教室、さまざまな養成講座、公民館の学びの講座などの情報

イベントなどの 情報

ステージえんがわや公民館、さまざまな施設のイベントなどの情報

問合せ先

セカンドライフ応援ステーション

〒955-0065 三条市旭町二丁目6番11号(三条市役所第二庁舎2階)

開設日時: 月曜日～金曜日の午前9時～午後5時(土曜日・日曜日、祝日、年末年始お休み)

☎0256-47-0033 FAX0256-47-0099

URL: <http://secondlifesanjo.ec-net.jp> e-mail: secondlife-sanjo@rhythm.ocn.ne.jp

今回の「とびら」は セカンドライフからの ちょっとしたお仕事特集！

仕事を退職した後などに、「さて何をしようか」と悩んでいませんか？
趣味を楽しんでいる方もいると思いますが、「やっぱりちょっとした収入があると良いなあ」と思う方もいるのではないのでしょうか。

そこで、今回はセカンドライフ世代の方が活躍している様々なお仕事を紹介します。

ちょっとしたお手伝いのような働き方から週数回働く仕事まで、色々な働き方があります。あなたに合う働き方を探してみましょう！

目 次

特集1

有償ボランティアって知っていますか??

4ページ

- 事例1 地域の公園をキレイにするちょっとしたお手伝い
- 事例2 ティッシュ配りのお手伝いでPR活動を応援！

特集2

シルバー人材センターはお仕事の宝庫です！

8ページ

シルバー人材センターってどんなところ??

- 事例1 施設や高齢者のお宅での傾聴などのお仕事
- 事例2 本成寺でのお仕事を通じて雲蝶さんのガイドまで！

特集3

ワークサポート三条のアドバイスで 就職に成功！

14ページ

有償ボランティアって知っていますか??

事例1 地域の公園をキレイにするちょっとしたお手伝い



インタビュー

坂井 タケノさん 平原 喜代さん

●一ノ木戸ポプラ公園でトイレの見回り・ゴミ拾い

平成28年の夏休み期間に、一ノ木戸ポプラ公園でトイレの見回りや園内のゴミ拾い、通路の砂利掃きなどのお手伝いを行いました。

トイレの見回りでは、汚れを見つけたらさっと拭いたり、トイレトペーパーの補充をするなど、公園の利用者に気持ちよく使ってもらえたのではないかと思います。すぐに散らかってしまう砂利掃きは大変でしたが、使い慣れたほうきを持参してきれいにしました。

●活動してみようと思ったきっかけは?

セカンドライフ応援ステーションから「有償ボランティアをしてみませんか?」と電話を受けたのがきっかけです。

普段、散歩をしたりして体を動かせばよいのですが、なかなかきっかけがありませんでした。公園の見回りのお手伝いなら、自然と歩くことにつながり、健康のためになるだろうと思い、参加しました。

夏場だったので暑くてつらい時もありましたが、体を動かして汗を流せば、お腹もすいてご飯がおいしく食べられました。



●「有償」も張り合いに!

「有償」のボランティアでしたので、ちょっとした謝礼がもらえましたが、お金がもらえるのも張り合いの一つだと感じます。ほんの少しのお金でも、もらえるのはラッキーだなという気持ちになります。



●ボランティア同士の交流も楽しみの一つ!

二人一組でボランティアをしたので、おしゃべりしながら活動できたのが楽しかったです。

地元の公園ですが、来る機会がなかったので、公園を訪れるきっかけにもなりました。子ども連れのご家族が多くいて、ゴミ拾いをしていると挨拶をしてくれる方もいました。

私たちがキレイにしていると、公園を利用する方もキレイに使ってくれることが嬉しかったです。

有償ボランティア って何??

ボランティアというと無償で行うイメージがあると思いますが、最近では「有償」のボランティアも増えてきました。

有償ボランティアとは、交通費などの実費分やちょっとした謝礼金をもらうことができるボランティアです。

仕事とは違うので、専門的な技術は不要で簡単な作業をお願いされます。

三条市では、新しい社会参加の場として、この有償ボランティアを広めていきたいと考えています。1回500円でさまざまなボランティア活動をお願いしたいと思っています。

セカンドライフ応援ステーションで有償ボランティアを紹介していますので、興味のある方はお問い合わせください。



事例2 ティッシュ配りのお手伝いでPR活動を応援!



インタビュー

田中 徹さん 遠藤 久さん

●セカンドライフ応援ステーションとの出会い

〔田中さん〕セカンドライフ応援ステーションとの出会いは、広報さんじょうで介護施設のボランティア体験セミナーの記事を見つけたことがきっかけでした。私は、長時間決まった仕事をするより、短時間でできる自由な活動が合っているので、有償ボランティアに興味を持ちました。

〔遠藤さん〕市からの郵便物に同封されたセカンドライフ応援ステーション登録票から登録しました。高齢になって力仕事は難しくなり、今は人と触れ合える活動に興味があります。

●高齢者の社会参加のPR活動を応援!

今回、セカンドライフ応援ステーションをPRする活動を手伝ってほしいと依頼を受けました。有償ボランティアということで、少しだけ謝礼がもらえるのも嬉しいところです。

検診会場でティッシュやチラシを配りながら、ボランティアなどの社会参加の活動の良さを伝えています。

50歳以上の方をターゲットにお声掛けしていますが、まだ若い方々には、御家族などに伝えてもらうようPRしています。

これまでの仕事の経験なども生かし、例えば健康の話などを交えながらお話をさせてもらっています。

1会場30人ぐらいに、無理なく声掛けをしています。



●興味を持ってもらえると、やりがいを感じます。

ティッシュ配りをしていると、ティッシュをもらうだけで話を聞いてくれない方もいますが、じっくりと説明を聞いてくれる人がいると、こちらでも説明のしがいがあります。

「セカンドライフ応援ステーションにぜひ登録したい」と興味を持って、申込方法まで詳しく聞かれた方もいました。私たちのPR活動が、他の人の活動につながっていき、とてもやりがいを感じます。



●人との触れ合いが楽しい！

一人で家にいると、なかなか人と話をする機会がないなあと、思っていました。

この活動をしていると、人としゃべることができ、多くの人と触れ合えるのも楽しみの一つです。



また、二人一組でPR活動をしているため、ボランティア同士で知り合いになることもあります。

今回も、お互いに初対面でしたが、活動の方法を話し合っているうちに、すっかり仲良くなりました。

知り合いが増えるのは、とても嬉しいです。

●ボランティアなどの仕事を続け、いつまでも健康に！

これからも介護施設などでのボランティア活動に挑戦してみたいです。

人とおしゃべりしたり、触れ合える活動は、認知症の予防にもなると思っています。

今後も様々な活動を続け、病気をせずに健康で、人のお世話にならないように生活していきたいと、考えています。

シルバー人材センターはお仕事の宝庫です!

シルバー人材センターってどんなところ??

臨時的なお仕事、短期間のお仕事、軽易なお仕事など
セカンドライフ世代向けのお仕事を紹介します!



たくさんのお仕事があります!

多い仕事トップ5

- 1 植木のせん定
- 2 造園屋内の軽作業
- 3 屋内の清掃
- 4 建物の管理・受付
- 5 除草作業



建物受付の様子



屋内での軽作業の様子



公園での花摘み



子育て支援



遺跡発掘作業

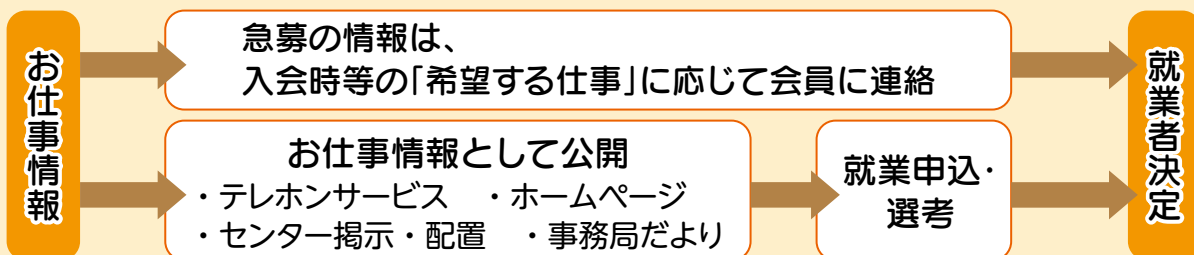


健康診断の案内誘導

その他のお仕事

- ・送迎バスの運転
- ・金属製品の研磨作業等
- ・包装・梱包・袋詰め
- ・家事援助サービス
- ・調理・皿洗い・惣菜作り
- ・農作業のお手伝い など

就業までの流れ



無料の講習会が充実！

- ・ 接遇マナー研修
- ・ 冬囲い研修
- ・ 遺跡発掘作業員講習
- ・ 農業支援者養成講座
- ・ 生活支援サービス講習
- ・ 傾聴講座
- ・ 介護職場体験
- ・ デイサービス送迎職場体験
など



剪定研修



パソコン教室



襖・障子張り研修



料理講習会

シルバー人材センターで働くためには？

シルバー人材センターで働くためには、センターに入会する必要があります。

会員登録できるのは・・・

三条市内にお住まいのおおむね 60 歳以上の方で、健康で働く意欲があり、センターの趣旨に賛同された方であれば、どなたでも入会できます。年会費は 4,000 円です。

入会説明会の日程は・・・

入会を希望する方は、まずは入会説明会への参加が必要です。説明会は、毎週木曜日に開催しています。

入会の手続きは・・・

入会説明会を受けた後であれば、随時、入会の手続きをすることができます。お仕事の連絡の参考にするため、入会申込書に「主な職歴」「希望する仕事」「資格・免許・特技」などを記入いただきます。

問合せ先

三条市シルバー人材センター ☎0256-34-2526

事例1 施設や高齢者のお宅での傾聴などのお仕事



インタビュー

原田 日出子さん

●施設や高齢者宅での介護や傾聴のお仕事

シルバー人材センターのお仕事として、介護や傾聴の仕事をしています。

養護老人ホーム県央寮の入居者の入浴やトイレの介助を行ったり、通院の付き添いを行っています。

また、高齢者のお宅を訪問し、勝手に外出しないか見守りをしたり、ご飯を温めてお皿に盛り付けるなどの食事の準備をしたりします。こちらの仕事は、1日2・3回、毎日あるので三人の会員が交代で働いています。

それぞれの職場で、介護などを行いながら、高齢者の方のお話し相手をする傾聴も行っています。

●シルバー人材センターの魅力

若い頃は、介護施設などに勤務していました。退職した後、1年ほど何もしていませんでしたが、毎日休みなのはつらく感じましたし、少しはお金もほしいなと思い、仕事を探しました。

ハローワークにも行きましたが、1日最低6時間働かなければいけないような仕事が多く、自由に日にちや時間が選べるシルバー人材センターの方が良いなと感じて入会しました。

自分が空いている時間に仕事ができ、職種や時間が自由に選択できるのが魅力だと感じます。

また、幅広い年代の人と会えるのも魅力です。会社勤めでは、同じ顔ぶれの方と仕事をするようになりますが、シルバー人材センターで色々な仕事をすれば、多くの人と出会うことが良いと思います。



●相手の気持ちになって傾聴するよう気を付けています。

お話し相手をするときには、自分が話し過ぎないでしっかりと相手の話を聞くことを気を付けています。

話し相手を頼む方は、ストレス解消のために吐き出したい気持ちで話をしています。話をするだけじゃなく、一緒にマカロニ細工などの手芸をすることもあります。

認知症の方などにもいますが、昔の話をよく覚えていて、たくさん聞かせてくれます。認知症の方は、感受性が高く、敏感だなと感じます。そのため、相手のプライドを大切に、ただ褒めたりするだけではなく、自分だったらどう返事をしてほしいかと考えながら話をしています。



●楽しく仕事をしています！

研修会などで学んだノウハウを生かして仕事をしたときに、認知症の方などが機嫌よくしてくれると、認められたような気持ちになり、幸せだなと感じます。

仕事をするのは、とても楽しいです。頼られると嬉しいですし、「また頼むね」と言われると張り合いになり、喜びを感じます。これまでやってきたことに間違いはなかったんだなと、満足感もあります。

新しい介護サービスの仕事があります！

これまでの介護サービスの仕事をするためには、介護福祉士やヘルパーなどの資格が必要でしたが、新しいサービスでは、専門職以外の方でも就業することができるようになりました。

簡単な研修を受講することで、高齢者のお宅の生活支援のサービスや、交流を目的としたデイサービスのお仕事に就くことができます。

シルバー人材センターでも研修を行っていますので、興味がある方はお問い合わせください。



事例2 本成寺でのお仕事を通じて雲蝶さんのガイドまで!



インタビュー

角田 道雄さん

●健康のために始めた仕事で色んな刺激を受けています!

印刷会社を定年退職した後、67歳でシルバー人材センターに入会しました。退職して暇にしていると、体に良くないなと思い、シルバー人材センターで働き始めました。

働くことで色んな刺激を受けます。仕事を始めてから、たくさん勉強もしました。

楽しみながら様々なことに挑戦しようと、いくつになっても意欲が湧いてきます。

仲間と一緒に仕事ができることは有り難く、仕事場で出会った人たちとお話しできるのが良いことだと思います。

●本成寺で朝夕の鐘つきなどのお仕事

74歳から就いたのは、法華宗総本山本成寺でのお仕事です。鐘つきや境内の掃除、行事のときのお手伝いなどの仕事をしています。

朝から夕方まで仕事をさせてもらっていますが、いつも感謝の気持ちを感じながら、務めさせていただいています。

本成寺は、彫刻師「石川雲蝶」のゆかりの地です。本成寺で仕事をしていると、来訪者から「雲蝶の作品はどこですか」と聞かれることが多くあります。

そこで、雲蝶ガイド養成講座を受講するとともに、自分でも多くの本を読んで雲蝶さんについて勉強をしました。今では、本成寺を訪れる人々を楽しませるため、様々な話をさせてもらっています。



●「三条雲蝶会」を立ち上げ、ボランティアでも活躍!

仕事だけではなくボランティアでも活躍しています。

せっかく学んだ「雲蝶ガイド」の勉強をボランティアでも生かそうと思い、ガイド養成講座の受講生で「三条雲蝶会」を立ち上げました。



現在は、三条雲蝶会の会長に就任し、市内にある雲蝶ゆかりの場所や作品のボランティアガイドを務めています。現在81歳で、ボランティアガイドとしては、最高齢ガイドで頑張っています。ガイドの依頼を待つだけではなく、町歩きの地域イベントを企画するなど、積極的に活動しています。

また、年に数回公民館での講師も行っており、様々な場面で活動しています。



●内閣府エイジレス章を受章!

シルバー人材センターの仕事をきっかけとして行ってきた雲蝶ガイドでの活躍が、内閣府が選ぶエイジレス・ライフ実践実例に選ばれ、「エイジレス章」を受章しました。これは、年齢に捉われず自由に生き生きとした生活を送っている高齢者を選ぶもので、仕事にもボランティアにも積極的に挑戦してきた活動が認められた結果だと思います。

章をいただいたのは、私一人の力ではなく、シルバー会員1,000人の皆さんの代わりにいただいたものと感じています。感謝の気持ちでいっぱいです。

今後とも、健康に注意しながら、仕事もボランティア活動もずっと続けていきたいと思っています。

ワークサポート三条のアドバイスで 就職に成功!



インタビュー

河野 菊江さん

●ホテルのスタッフとして働いています。

シティホテルのレストランで朝食サービスの仕事をしています。バイキングの食事の準備をしたり、食べ終わったお皿を片付けたりします。朝食は、朝6時30分からです。勤務は朝の5時からです。1日5時間程度の勤務を週3回行っています。

この週3回の仕事のペースがちょうど良いなと思っています。

1日の生活サイクルに乗せると早起きするのも苦にはなりませんでした。

●セカンドライフ応援セミナーがきっかけに!

定年退職をして何をしようかなと悩んでいました。趣味もなく、新しいことに挑戦するのも踏ん切りが付きませんでした。

そんな時、新聞でセカンドライフ応援セミナーの記事を見て、参加してみました。このセミナーで「ワークサポート三条」のことを知りました。セミナーでは、まず「自分が一番何をやりたいのか」を考えましたが、「やっぱり多少のお金がほしいな」と思いました。



また、ワークサポート三条の講師から、働く時間を日中の時間帯からずらすと良いというアドバイスを受けました。子育て世代は日中のパートをする人が多いので、日中以外の朝早い時間などを選んで探す

と、たくさんの仕事が見つかることでした。

このセミナーがとても良いきっかけとなり、就職につながったと思っています。

●ワークサポート三条に相談して無事就職!

ハローワークに通って仕事を探しましたが、勧められる仕事は、したい仕事と合わず、悩んでいました。その時、たまたま新聞でホテルでの仕事を見つけ、応募してみました。

しかし、履歴書を書くのは25年ぶりで自信がありません。そこで、ワークサポート三条で、履歴書の添

削をしてもらったり、アドバイスをもらいました。

面接の結果、即決でお返事をもらい、無事に就職に成功しました。

前職とは違い肉体労働で、続けられるか不安もありましたが、一人で任される仕事なのが魅力です。

張り合いもでき、収入もあり、続けて行きたいと思っています。



ワークサポート三条

「働くこと」に関する悩みや困りごとを、なんでも相談できる窓口です。就業するまで、何度でも無料で御利用できます。

「自分にできる仕事はどんなものがあるのだろうか」「就職活動をしたいが、何から始めればいいのか分からなく、不安…」など、あなたが就職活動で困っていること、迷っていることについて、就労支援相談員に話してみませんか?

こんな相談ができます!

- ・求人情報の集め方、求人票の見方
- ・適性診断・履歴書等の書き方
- ・面接対策 など



問合せ先

ワークサポート三条 (三条市勤労青少年ホーム ソレイユ三条内)
☎0256-32-5262

地域の高齢者の相談も地域包括支援センターへ

いつもお茶飲みサロンに来ていた三条花子さん、最近、顔を見ないわねえ～どうしているかしら??



そういえば、最近、サロンに来なくなっちゃったねえ～お宅に行つて、ちょっと声を掛けてみようか。心配なことがあれば、地域包括支援センターに相談してみるよ!

地域の高齢者の方で、最近あんまり顔を見なくなった方はいませんか?閉じこもりがちになっている方は、心配ですね。

ぜひ隣近所で声を掛け合ってみましょう!

不安なことがあった場合には、悩みを抱え込まずに、地域包括支援センターに連絡してください。

地域包括支援センターへ相談してみましよう

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。

介護や介護予防の相談のほか、高齢者虐待や消費者被害の防止など、高齢者の権利を守るための相談にも応じています。

お気軽に御相談ください。

介護相談など、
高齢者の強い味方!



名 称	担 当 圏 域	電話番号
地域包括支援センター嵐北	第二・三中学校区	36-0620
地域包括支援センター嵐南	第一・本成寺中学校区、須頃小学校区	36-5001
地域包括支援センター東	第四・大崎中学校区、大島小学校区	38-4455
地域包括支援センター栄	栄中学校区	45-7600
地域包括支援センター下田	下田中学校区	46-3193