

広報

おまぐず

2026

10

No.261

(特集) 働く、つながる、元気になる
～シルバー人材センターで働くみなさん～



8/28(金)いもたき初煮会が開催されました
(関連記事8ページ)

働く、つながる、元気になる

～シルバー人材センターで働くみなさん～



年齢を重ねても、地域でいきいきと

高齢化と人口減少が進む中、活力ある地域であり続けるためには、高齢者がこれまで培ってきた経験や知識を生かして働き、地域とのつながりを持ちながら、生き生きと暮らせる環境づくりが大切です。

わが国では、高度経済成長期を支えた団塊の世代※が75歳以上となり、高齢化がさらに進む一方、地域や社会を支える現役世代の減少が見込まれています。

愛媛県が発表した2026年度の高齢者人口統計によると、県内の65歳以上の人口は43万6,284人、高齢化率は34.30%と過去最高を更新しました。大洲市の高齢化率は39.26%で、およそ10人に4人が65歳以上となっています。

そこで今回紹介するのが、シルバー人材センターで働くシニア世代のみなさんです。地域のさまざまな場所でいきいきと活躍する会員の姿を通して、働くことのやりがいや地域とつながる魅力を紹介します。

※団塊の世代とは

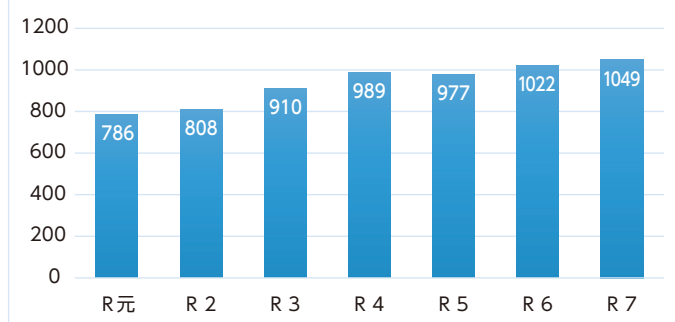
1947年(昭和22年)から1949年(昭和24年)までの第1次ベビーブーム期に生まれた世代

地域で求められる高齢者の力

大洲市では、高齢者の知識や技能を生かして働き、収入を得るとともに、生きがいづくりや活力ある地域社会づくりにつなげることを目的に、「大洲市ミニシルバー人材センター」が、平成5年に発足しました。その後、会員数や業務の拡大などを踏まえ、平成22年に「大洲市シルバー人材センター」へと名称を変更しました。

現在は120人(男性95人、女性25人)が会員登録し、それぞれの得意分野を生かして活躍しています。会員数は横ばいで推移していますが、受注件数は年々増加傾向にあり、地域におけるシルバー人材センターへのニーズが高まっています。

受注件数





1_ 肱南地域交流センターのトイレ清掃 2_ 山あいの傾斜地での草刈り 3_ 草引き作業の合間に笑顔で一枚
4_ 大洲城本丸広場での草引き 5_ お寺の樹木の剪定
6_ おはなはん通りの水路清掃

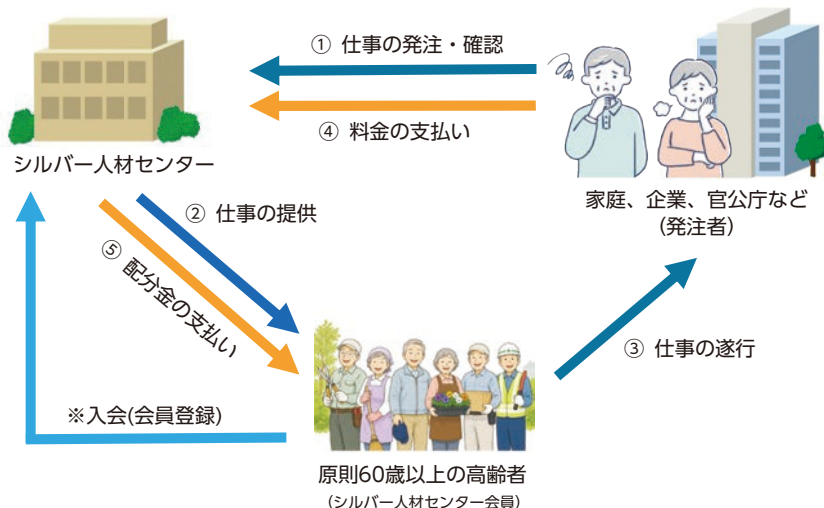
シルバー人材センターとは？

シルバー人材センターは、家庭や企業、公共団体などから仕事を引き受け、働く意欲のある高齢者に、経験や希望に応じた仕事を提供しています。会員は、臨時的・短期的な仕事や軽易な仕事などに取り組み、仕事内容に応じて配分金などを受け取ります。また、会員同士が助け合いながら働き、自主的に運営している組織です。

働くことを通じて、生きがいづくりや健康の増進を図りながら、地域づくりに貢献できます。健康で働く意欲のある60歳以上の人であれば、誰でも入会できます。

シルバー人材センターの主な仕事

- ▷ 庭木の^{せんてい}剪定
- ▷ 個人宅や山・畑の草刈り
- ▷ 公衆トイレの清掃
- ▷ 福祉施設の清掃
- ▷ 空き家の管理
- ▷ お墓の清掃
- ▷ ごみ拾い・ごみ出し
- ▷ シーツ交換 など





徳田 ^{たかやす} 隆安さん (79歳) (左)
黒岩 ^{みちかず} 道一さん (72歳) (右)
主な仕事：草刈り、剪定、清掃など

働くことで、人とつながり、まちを知る

家でじっとしているより、外に出て体を動かす方が好きですね。仕事をしているといろいろな人と話ができますし、会員さんの前職もさまざまなので、いろんな経験談を聞けるのも楽しいです。

いろいろな現場に行くので、「大洲にこんな景色のいいところがあったんだ」と、新しい発見をすることもあります。自然に触れながら、自分の得意なことを生かして人の役に立てるのもうれしいですね。

高齢で管理が難しくなった土地所有者からの作業依頼も多くあります。草刈りや剪定などの作業は大変なこともありますが、苦にはなりません。体を動かすと気持ちがいいですし、気分転換や健康維持にもなります。仕事を終えたときの達成感も、続ける楽しみの一つです。



左から
大野 ^{ゆきこ} 幸子さん (79歳)
鈴木 ^{かずえ} 一恵さん (72歳)
松本 ^{まりこ} 磨里子さん (69歳)
主な仕事：草引き、清掃、シーツ交換など

話して、笑って、楽しく働く

お年寄りからの依頼も多く、作業をしていると同じ年代の人から「元気やね」と声をかけてもらうことがあります。みんなで作業をしながら、家庭の愚痴を言い合ったり、世間話をしたりするのも楽しみの一つ。話をしているとストレス発散にもなりますし、家の中にいるより、外に出てみんなと一緒に働く方が楽しいですね。

暑さで大変なこともありますが、みんなで楽しく作業しています。作業を終えてきれいになったところを見ると、達成感や満足感があります。観光客の方から声をかけてもらえるのもうれしいですね。

これからも、元気に外へ出られるうちは続けたいです。体力が続く限り、みんなで楽しくがんばりたいですね。



高齢福祉課
武田 ^{ともみ} 倫実 保健師

社会参加でフレイル予防！

※「フレイル」とは、年齢とともに筋力や体力、
気力が低下した状態のこと

高齢者の健康づくりや認知症予防では、「身体活動（運動）」「社会参加」「栄養」の3つを意識したフレイル予防が大切です。体を動かし、バランスのよい食事を心掛けるとともに、趣味や地域の活動などを通して人と交流し、社会とのつながりを保つことが、心身の健康につながります。

特に「社会参加」は、元気な生活を続けるための大切な要素です。家にこもってばかりいると、確実に足腰は衰えて食欲も低下し、気がつかないうちにフレイル状態に陥ってしまいます。外出して人と会い、話をしたり一緒に活動したりすることで、自然と体を動かす機会が増え、生活に張りや楽しみが生まれます。健康や生きがいにつながる大切な一歩を自分のペースに合った「社会参加」を楽しむことから始めてみませんか。

誰かの役に立てることがうれしい

「世のため、人のために」という思いから、60歳でシルバー人材センターに入会しました。それまでは保育所の保育補助や調理の仕事をしていました。

現在は、幼稚園や肱南地域交流センターのトイレ清掃、市道や大洲城の草引き、高齢者のお宅の掃除などを行っています。施設を利用する人や観光客には、きれいな状態で気持ちよく使ってもらいたいですし、自分で掃除をすることが難しい高齢者の役に立てていると思うと、やりがいを感じます。

お金のためというより、「誰かの役に立ちたい」という奉仕の気持ちが大きく、いただいたお金は孫のおやつ代に消えています。これからも体が動く限りは続けていきたいです。



井上 陽子さん (63歳)
主な仕事：清掃、草引きなど

好きな仕事を、自分のペースで

主に個人のお宅の庭木の剪定をしています。もともと庭木をいじるのが好きで、作業を始めると夢中になります。きれいに仕上がったときは達成感がありますし、何より相手に喜んでもらえるのが一番。「ありがとう」と言ってもらえるとうれしいです。

仕事をしていると、いろいろな人と交流できます。知らなかったことを知ることができたり、知り合いが増えたりするのも楽しいです。

年を取ると、どうしても疲れが取れにくくなります。2日働いたら2日休むなど、自分の体と相談しながら無理のないペースで続けます。80歳代後半までがんばっている先輩もいます。剪定の仕事には車の運転も必要なので、運転ができて、体がついていけば、私も85歳くらいまで続けたいですね。



榎 耕一さん (77歳)
主な仕事：剪定、草刈りなど

経験や知識を生かしてみませんか？

会員募集中

高齢社会を元気にするため、シルバー人材センターでは多くの会員が地域で活躍しています。これまで身につけた知識や技能を生かして働きたい人、生きがいづくりや社会参加したい人など、健康で働く意欲のあるみなさんの入会をお待ちしています。

- ☐ 大洲市在住で60歳以上
- ☐ 健康で働く意欲のある人
- ☐ 大洲市シルバー人材センターの趣旨に賛同できる人
- ☐ 定められた会費などを納入できる人

このほかの詳細は右記までお問い合わせください。

仕事を頼みたい

依頼者から仕事の内容を聞き取った後、日程を調整し、職員が現場を下見します。依頼者立ち合いのもとで作業内容を確認し、おおよその金額（見積額）をお伝えします。この時点で依頼を取りやめても、費用はかかりません。

正式に依頼いただいた後、センターが会員と日程を調整し、作業日をお知らせします。その後、会員が作業に入ります。

【問い合わせ先】

大洲市シルバー人材センター
☎0893(23)0312