

新しい生き方みつけませんか？

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な3K“健康(K)”“経済・家計(K)”“いきがい・心(K)”についての有益な情報を提供していきます。

私の金言

誠 実



神戸マイスターの足立 誠吾さん(三菱重工業株式会社)

(井川 宏之氏撮影)

インタビュー記事は8ページをご覧ください。

Contents

表紙写真「神戸マイスター足立 誠吾さん」	①	消費者学級「生涯現役のススメ」	⑥
熟年生活講座「3か月で体は変わる」	②	受講生募集のご案内	⑦
熟年生活講座「右脳を鍛えて長生きしよう！」	③	勤労会館・勤労市民センターをご利用の皆様へ	⑦
資格取得のススメ	④	いきいきと輝く人⑧ 足立 誠吾さん	⑧
ワンコイン募金講座～「生きがい」と「働く」ということ～	⑤	編集後記	⑧

～健康長寿指南塾～10年長く生きるコツ

3か月で体は変わる！～健康的な食べ合わせ～

当財団では年2回、3回シリーズで「熟年生活講座」を開催しています。今回は「～健康長寿指南塾～10年長く生きるコツ」をテーマに講座を開催しました。ここでは、その要旨をご紹介します。1月4日（火）の講座では、免疫力を高めるために“健康的な食べ合わせ”をテーマに健康長寿の秘訣をわかりやすくお話しいただきました。

“体質”は3か月で変えられる！

私たちの日常生活では、物も食も豊かになったはずなのに、体や心にトラブルを抱えている人が増えているように感じたことはないでしょうか。免疫力の低下、虚弱体質、アレルギー体質（アトピー）など、ご本人や家族、周囲の人にいませんか。

また、体のトラブルは「体質」だ、「あきらめないと仕方がない」と思っている人も多いようですが、「体質」は3か月で変えることができます。体質改善とは、免疫力を上げること。そのポイントは“何を食べるか”です。では、何を食べたらよいのかをご紹介します。



“体”は“食”で作られる

食べ物は、空腹を満たすものと考えがちですが、私たちの「体」（筋肉や臓器）を作っているのは「細胞」です。「細胞」を作っているのが「血液」。そして、全身を流れる「血液」は、水と栄養分から作られるもの。すなわち、「食べ物」から作られているのです。

食べ物は、空腹を満たすために量を摂るのではなく、「何を食べるか」が肝心。私たちの免疫力や自然治癒力に大きく影響し、体も変わってきます。

また、栄養不足になると、集中力の低下や、愛情がわかなくなる場合も。食べ物は、体だけでなく脳や心にも影響があるので。

＜栄養素不足のサイン＞

- ◎「ビタミンA」が足りないと／目が乾く。風邪をひきやすくなる。
- ◎「ビタミンB1」が足りないと／疲れがとれにくくなる。
- ◎「ビタミンB2」が足りないと／口角炎、口内炎ができやすくなる。
- ◎「鉄分」が足りないと／集中力の低下。動悸・息切れ・めまい。
- ◎「カルシウム」が足りないと／イライラする。落ち着きがなくなる。
- ◎「マグネシウム」が足りないと／まぶたがピクピクする。足がつる。

このようなサインが現れたら、以下の食べ物を積極的に摂るとよいでしょう。

＜栄養素と食品＞

- ◎「ビタミンA」を多く含む食品／にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
- ◎「ビタミンB1」を多く含む食品／豚肉、かつお
- ◎「ビタミンB2」を多く含む食品／さば、さんま、納豆、ヨーグルト
- ◎「鉄分」を多く含む食品／レバー、まぐろ、かつお、ひじき
- ◎「カルシウム」を多く含む食品／乳製品、小魚、青菜
- ◎「マグネシウム」を多く含む食品／ナッツ、ゴマ、ひじき

野菜は“5色”で食べましょう！

野菜の“色”には、体の内側から元気を与えてくれるパワーがあります。野菜の生きた栄養分が、解毒作用や新陳代謝を上げるからです。

＜野菜&果物の色と効用＞

- ◎トマトの赤色「リコピン」／紫外線のダメージによるシミを防ぐ。

- ◎カボチャの黄色「カロテン」／鼻、のど、目の粘膜を強くする。
- ◎ホウレン草の緑色「クロロフィル」／血液をきれいにし、傷の治りを早める。

- ◎ナスの紫色「アントシアニン」／細胞が酸化してサビるのを抑える。

- ◎だいこんの白色「カリウム」／利尿作用があり、塩分の摂りすぎによる高血圧やむくみを抑える。

また、野菜や果物の“香り”には、リラックスやリフレッシュの効用があります。

＜野菜&果物の香りと効用＞

- ◎ミツバの香り「ミツバエン」／ホットリラックスさせてくれる。
- ◎サンショの香り「サンショオール」／シャキッとリフレッシュさせてくれる。

- ◎レモン・ユズの香り「リモネン」／代謝を高めて元気にしてくれる。

香りは、消化の必要がなく、脳に直接届くので効用も即効性があります。野菜の“色”とともに、“香り”という栄養分も楽しんでください。

“食”は、豊かな人生をもたらせてくれる

さらに食べるときの状況や環境で、体の代謝が変わることもわかってきました。

体が変われば、心が変わる。
心が変われば、人生が変わる！

食べ物は薬のように急激に効かなくても、確実に体と心を変えてくれます。私たちの体をつくる細胞は、新陳代謝を繰り返し、全身を流れる血液から生まれます。その血液が入れ替わるのに100日。つまり、約3か月。新しい質の良い細胞は、栄養の行き届いた血液からできるのです。つまり、3か月で体質は変えられるということです。そのためにも、体が喜ぶ野菜を食べ、バランスのとれた食生活を心がけましょう。

何気なく食べるよりも、「食材の色や香りを意識し、食材のパワーを摂り入れて元気になろう！」と楽しみながら、召し上がってください。



Profile

管理栄養士・野菜ソムリエ・日本ソムリエ協会講師
中沢 るみ(なかざわ るみ)氏

全国の企業や行政、学校などで「野菜でカラダ革命」「野菜でアンチエイジング」などをテーマとしたセミナーを実施。また、様々な角度から「食」に携わり、商品企画、メニュー開発なども行う。

＜著書＞『「5色の野菜」カラダ革命』（静山社文庫）、『美人の食材』（講談社の実用BOOK）など。

ホームページ <http://www.netz.co.jp/nakazawa/index.html>

右脳を鍛えて長生きしよう！～脳の活性化～

1月21日(火)の講座は、“笑い”をテーマにした健康セミナー。
大いに笑って右脳にも健康にもよいお話しをしていただきました。

右脳を鍛えて、元気パワーをチャージ！

脳には、左脳と右脳があります。左脳は、読み・書き・そろばん。つまり、計算・理論などが基本となる知性的な働きをします。右脳は、音楽・芸術・想像力などの感性、笑うなどの感情的な働きをします。



そして、脳からは全身にいくつかの脳内ホルモンが分泌されており、右脳から分泌されるベータエンドルフィン、良いホルモンと言われ、ストレスを取り去り、リラックス効果があるとされています。最近、“笑い”を取り入れた医学的治療法が話題になっていますが、笑うことで右脳が活性化され、ベータエンドルフィンも多く分泌され、免疫力も高まるからです。病気になりにくく、長生きするという効果が考えられます。

右脳を鍛えて、元気なシニアライフを送りましょう。

脳トレゲームで頭のマッサージ

ことば遊びを使った脳トレゲームをいくつかご紹介します。どのゲームも以下のポイントに気をつけながら挑戦してみてください。

<注意>

- ①考えず、瞬間的に頭(脳)に浮かんだことを言葉に出すこと。
- ②メモ書きや調べたりしないこと。
- ③数人で行うことが望ましい。思わぬ珍解答が飛び出し、笑いながら楽しめます。

どれも左脳を使って考えるのではなく、右脳をフル回転させることがポイントになります。文字ではなく絵や映像でイメージすることが右脳を使っている証拠。日常ふれていることが出やすくなるので、思わぬ珍解答が飛び出します。

【ひらめき言葉遊び～〇〇に言葉を当てはめてみよう！～】

示されている文字と組み合わせて、〇に当てはまる文字を入れ、言葉を連想します。

- レベル1) い〇→いか、いす、いと、いぬ……。
 - レベル2) あ〇〇〇→あんぜん、あんぱん、あんどん、あんどり……。
 - レベル3) 〇る〇→くるま、いるか、あるく、かるい……
 - レベル4) 〇っくり→びっくり、しゃっくり、そっくり、とっくり……
- ★漢字やカタカナ、〇〇の数を増やして長い言葉にもしてみましよう。

【インスピレーションゲーム】

ひとつのテーマから、直感的にひらめいた言葉を連想していきます。

- レベル1) 花の名前(固有名詞)→梅、桃、桜、チューリップ……。
- レベル2) 赤いもの(形容詞)→火、リンゴ、消防車、太陽、夕焼け……。

★「同じ言葉は言わない」などのルールを作ってもよいでしょう。

【接続詞を使って文章を作ろう！】

数人で行い、接続詞(順接・逆接)を交互に使い、文章をつなげてストーリーを作っていくゲームです。

例)今日は良い天気だね。→(そこで)→ハイキングに行こう!→(そして)→お弁当を作ろう!→(そこで)→お米を炊こう。→(しかし)→雨が降るかもしれないね。

★つなげていくときは、瞬時に思いついた文章を話してみましよう。思わぬ展開になり、大爆笑になります。

【イメージ早口言葉】

言いにくい言葉を何回か繰り返し、早口で言ってみましよう。

例)バスがガス爆発!

★なかなか言いにくい文章です。書いているものを言わずに、頭の中で映像を思い浮かべて言ってみてください。

不老長寿は、不良長寿?!

不老長寿を言い改め、『不良長寿』という名言を残したのは、全国的に話題を集めた双子の長寿姉妹、“きんさん・ぎんさん”。不老ならず不良なのは、生真面目にばかり生きずに、人生を楽しむこと。愚痴や不満をためこまないこと。好きなことをしていれば、自然と長生きをするということ。

脳トレも同じ。家族や友人と、言葉遊びゲームで大いに笑って、楽しい時間を過ごせば、嫌なことも忘れてしまいます。『笑う門には福来る』。

ぜひ、右脳を鍛えて、健康的な楽しい人生を歩ましよう。



Profile

ひょうご
NPO法人ユーモアらいふHyogo
放送タレント/ユーモアセラピスト
耕笑園 てつや(こうしょうえん てつや)
氏

兵庫県下を中心に、笑いと人情を大切にた放送リポーターとして人気。また、ユーモアセラピストとして、熟年世代・高齢者向けの「健康と生きがい」「介護予防」「笑いと健康」などをテーマとした講演会や地域交流などで、幅広く活躍中。

ひょうご
NPO法人ユーモアらいふHyogo

笑いの効能を医学的・予防的に活用し、免疫力up、老化防止、老後生活の活性化を目的とする。「笑い」をテーマに言葉遊びやゲームなどを通じ、心身ともにリフレッシュするプログラムを実践する団体。

ホームページ <http://www.rak3.jp/home/user/genkibin/>

資格取得で生涯現役！！

～就職・転職に役立つ資格を取りましょう～

2月3日(月)、神戸市勤労会館にて「役立つ資格取得」をキーワードに資格の種類・取得方法・取得後の活用方法を学ぶ講座を開催しました。資格取得にチャレンジするためのコツをご紹介します。

今からでも遅くはない。資格取得にチャレンジ!

先行き不安な世の中、これから就職・転職・再就職を考えている人、準備をしている人が多いと思います。しかし、現代の日本では、雇用・就業について難しい問題も多いと言われているのが現状です。

かつては学歴社会といわれ、良い大学に行き、優良企業に就職し、安定した生活を過ごすことが求められていましたが、現在では学歴重視の企業も少なく、実力社会になってきました。頑張った人が評価を受ける時代になったのです。

企業などが採用を決める時の条件のひとつとして、「資格」があります。例えば、学歴・キャリア・性別・通勤時間など、同じ条件の人がいた場合、仕事に有利となる資格取得の有無で決まる場合があります。

仕事で自分をより優位にアピールするためにも資格取得をおすすめします。若者から熟年世代の方まで、人生を充実したものにするためにも資格の勉強をはじめてみませんか。

そもそも資格とは?

“資格”とは、何でしょうか。資格は、大きく分けて、以下のように3種類に分類されます。

◆国家資格

法律に基づいて国や国から委託を受けた機関が実施する資格。
難易度が高い。国から職業的な地位の保証有。社会的信用度も高い。
例: 弁護士・公認会計士・税理士・司法書士・社会保険労務士 など

◆公的資格

公益性・公共性が高い。国の認定、後援を受けている。
国家資格に準ずる資格。信用度・知名度も高い。
例: 簿記・販売士・秘書検定・色彩検定・証券外務員など

◆民間資格

民間の団体・企業が認定する資格。直接職業に結びつく資格も有。
認知されている信用度、価値のレベルが高いほど難易度が高い。
例: ファイナンシャルプランナー(AFP)・医療事務・英語検定など

以上のように分類される資格は、全部で約2千種類もあり、多種多様です。

では、どうして多くの人が資格を取得しようとするのでしょうか。

- ①就職・転職・再就職に有利 ②独立起業したい人は、独立のきっかけになる ③会社員は人事評価や昇給の対象にもなり、スキルアップに ④名刺に資格が記載できる ⑤趣味の延長 などが考えられます。

ハローワークの求人には職業・職種により、特定の「資格」を有する人材募集もあります。それを参考にし、実際に必要とされている資格をリサーチするのも資格選びの方法のひとつです。多種多様にある資格ですが、現状の自分、未来の自分に役立つ資格を選びましょう。

資格取得のための勉強法&試験のポイント

まず、資格スクールなどが出している各種資格試験日程の年間スケジュールを入手します。自分が取得したい資格試験日程と準備期間や難易度情報を確認し、それに合わせて勉強をします。また、勉強方法には、①独学 ②学校(通信教育)に通う のいずれかがあります。②学校(通信教育)は効果的ですが、費用がかかりますので、ここでは①独学での勉強法をご紹介します。但し、独学するには、自己管理が必要です。

<勉強のポイント>

- ①法律関係の資格以外なら、古書店で過去のテキスト(あまり古いものは避ける)を購入して勉強しても可。試験問題は、7~8割が過去問題から出題される傾向にあります。また、前の使用者の書き込みなどがある場合は、参考にもなり励みにもなります。
- ②テキストは序章から後書きまで読むこと。試験の傾向と対策が書かれていることがあります。
- ③問題集は、完全にマスターすること。
- ④テキスト内容や用語などのわからない箇所は、7回以上書いて知識を深めましょう。
- ⑤復習は、10分でよいから寝る前にすること。(記憶に残りやすいから)
- ⑥ながら勉強にならないよう、図書館の自習室の利用もおすすめ。
- ⑦経験者・有資格者の話を聞く。自治体など主催の単発的な資格講座や同じ目標の人が集まる会などに参加するのも有益です。テキストに記載していない問題傾向や勉強法などを知ることができま

<試験のポイント>

- ①論述の場合、8割記述されていないと採点してもらえないことがあります。8割以上記述する方法を考えておきましょう。どうしても書けない場合は、資格取得の動機や、取得したらどう活かしたいかなどを社会情勢から求めて記述しておくのも一案です。
- ②択一問題の場合、わからなかったり迷ったりしたら究極の策として、試験当日のラッキーナンバーを決めておき、必ず、回答用紙はうめましょう。

資格は人生を豊かにするアイテム

資格取得のために勉強をしていると、友人と楽しむ時間が減るかもしれません。勉強を続けていれば、しんどい思いをしてやめなくなるかもしれません。だからこそ、合格した時の達成感は素晴らしいものです。また、不合格だった場合、悲しむ必要はありません。勉強をして得た知識があり、そこまで頑張れた自分を褒めてあげましょう。そして何度でもチャレンジしてください。3年後、5年後を考え、キャリアにつながる資格を選んでください。但し、資格マニアにならないようにしましょう。資格は、活かしてこそ価値があるからです。

レッツ・トライ!今からスタートです!



キャリアコンサルタント
李 貴子(り たかこ)氏

Profile

資格スクール大栄 非常勤講師。
独立行政法人雇用・能力開発機構の
就職支援を専門とする。
資格取得のノウハウをはじめ、ビジネス
スマナー研修や秘書技能研修など、
企業や自治体などでもセミナーを実施。
わかりやすい解説が評判。
ホームページ
資格スクール 大栄
<http://www.daiei-ed.co.jp/>

定年制延長と高齢者の就労の現実 ～“生きがい”と“働く”ということ～

今年から、勤労会館の特別講座としてワンコイン募金講座を開催しています。老後の不安要素である「こころ」「健康」「経済・仕事」に関するタイムリーな話題を提供し、今を生きる参考にしてもらうとともに、東日本の被災者支援のために開催したもので、3月5日(水)の講座では会場に募金箱を設置し、集まった募金は全額、日本赤十字社を通じ義援金として寄付しました。

社会構造は変化している

長寿大国となった現在の日本では、少子高齢化が進み、社会保障の問題は深刻化するばかりです。定年後の第二の人生もまだまだ働きたいという人が増えています。定年を迎えるための準備を考えている人、



定年後も働きたいと考えている人へ。ライフスタイルに合わせた賢い選択をしてもらうために知っておいてほしいことをご紹介します。

定年や定年後の雇用に関する決まりとは？

日本では60歳定年が一般的でしたが、現在、年金受給年齢が引き上げられ、60歳以降も働く人が増えており、65歳を定年としている企業もあります。社会情勢が不安な現在、定年後も就業を考えている人が多いのが現状です。

会社は、高齢者雇用安定法により、60歳以降の人の雇用が義務付けられています。この法律により、定年年齢65歳未満の会社は ①定年年齢の引き上げ ②定年制の廃止 ③継続雇用制度の導入(会社の定年年齢は変わらず、再雇用制度・勤務延長制度により原則として希望者全員を雇用する) のいずれかで60歳以降の雇用を確保することになっています。

また、継続雇用性制度のほとんどが再雇用制度です。正社員とは異なる契約条件により勤務する準社員の一種、嘱託社員として再雇用される場合が多いです。そして、多数の企業は再雇用する際の基準(60歳定年到達時に会社が定めた基準)を労使協定で定め運用しています。

★基準例:勤続年数5年以上・直近の人事考課成績・健康状態 など
平成25年4月の法改正により、継続雇用制度の対象者を限定できる仕組みが廃止されましたが、平成37年4月までに段階的に適用できる、経過措置を取っている会社が殆どです。

例えば、定年60歳から老齢厚生年金(会社勤務で厚生年金保険に加入している人が受給。生年月日・性別により受給開始日が異なり、月給額により受給額も異なる)が支給されず、61歳から支給される場合、労使協定の基準を満たしていなくても再雇用はされます。しかし、61歳からは基準を満たしていなければ、会社には再雇用の義務がなくなります。

定年後の再雇用を考えている人は、自分が勤めている会社の就業規則や労使協定等で再雇用制度を把握しておくことが重要です。



福島労務サポートオフィス代表
福島 達夫(ふくしま たつお)氏

Profile

自動車整備士の経験を持つ社会保険労務士(社労士)。整備士時代に勤務していた事業所閉鎖の際、法律に対して無知識を痛感し、社会保険労務士の資格を取得。各種企業や自治体などで、異業種での実務経験をふまえての雇用に関するセミナーを実施。ホームページ

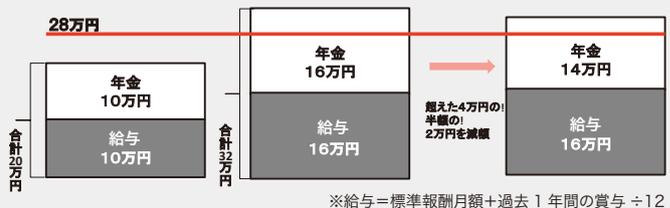
<http://fk-support.com/>

これだけは知っておきたい“年金に関すること”

年金と給与の関係についてお話します。老齢厚生年金は、働いていても原則として支給されます。但し、実際に支給される額は給与と年金額によって決定され、減額やまったくもらえないこともあります。この仕組みを在職老齢年金といえます。例として、65歳未満と65歳以上の人の場合を図で表してみました。参考にしてください。

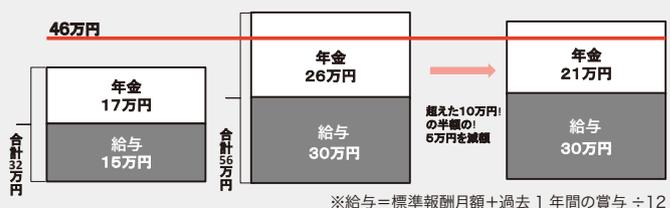
【65歳未満】

1か月あたりの給与と年金額を合計し、
・合計額が**28万円**以下である場合、年金は全額もらえます。
・合計額が**28万円**を超える場合、超えた金額の半分の額が年金から引かれます。



【65歳以上】

1か月あたりの給与と年金額を合計し、
・合計額が**46万円**以下である場合、年金は全額もらえます。
・合計額が**46万円**を超える場合、超えた金額の半分の額が年金から引かれます。



雇用?就業!!定年後の再雇用者の悩み

定年時の相談でよく聞く内容が、再雇用された場合や、再就職した場合の悩みです。慣れない仕事に就業した場合(異業種への再就職など)の悩みや、再雇用の場合、元部下が上司になり、お互い仕事やりづらひなどがあります。「職場で歓迎される高齢者像」に対する企業の人事担当者のアドバイスの大半が、①上から目線で年下の職場の同僚に接しない ②役割に応じた行動をとる ③初心を忘れない この3点です。職場で必要とされる高齢者を目指してください。

また、会社に雇用される以外では、①自ら起業 ②友人との共同起業 ③シルバー人材センターに登録 ④NPO法人を設立 ⑤ボランティア活動 などがありません。但し、業務内容・賃金形態・災害補償・損失負担などのトラブルもありますので、準備と知識は事前に備えておきましょう。

生涯現役で元気に人生を過ごしましょう

その世代の需要は、その世代にしかわかりません。定年後も生涯現役で元気に過ごすためにも、何かの形で収入を得て・人に頼られ・人のために働き・人から感謝される、豊かな人生を過ごしてください。

「生涯現役のススメ」をテーマに講演

～「消費者学級」のメンバーが熱心に聴講～

神戸市では、消費者の自立を支援するため、学習活動等を行う消費者グループを「消費者学級」として認定し、学習講座の紹介を行っています。

当財団では、この趣旨に賛同し「生涯現役のススメ」をテーマに学習講座を開設し、講師の派遣を行っています。

2月20日(木)には、婦人団体協議会からの要望を受け、婦人会館会議室で約70人を対象に、当財団のいきいき勤労部長が1時間半にわたり、パワーポイントを使いながら講演を行いました。その要旨を簡単にご紹介します。

今後、テーマに興味があり、講師派遣のご要望がありましたら、この「消費者学級」の制度を是非ご利用ください。

神戸市消費者学級

～人生90年時代の生涯生活設計は大丈夫?～

生涯現役のススメ

平成26年2月20日
(公財)神戸いきいき勤労財団
いきいき勤労部長 岩崎 靖

生涯現役のキーワード

1. 健康寿命
2. ロコモティブシンドローム
3. 終活
 - ➡ 老前整理
 - ➡ エンディングノート

健康寿命とは

日常的に介護を必要としないで自立した健康的な生活を送る生存期間のこと。

ロコモティブシンドロームとは

骨、筋肉がなくなったり
関節、神経に不具合が出てくると
将来健康寿命が短くなったり要介護になる可能性が高くなる。

“終活”って何?

- 終活とは「人生の終わりのための活動」の略。
- 人間が人生の最期を迎えるに当たって、より良いものとするため事前に行う準備のこと。

↓
葬儀、墓、財産の相続、遺言状等について計画的に事前に家族や業者に相談し、心置きないよう決めておくこと。

“人生90年時代”です。今、65歳以上が人口に占める割合が25%となり、日本は超高齢社会となっています。100歳以上の方も54,397人となり、20年前に比べ10倍近くに増えています。そして、平均寿命は女性86.41歳(世界1位)、男性79.94歳(世界5位)となり、世界で最も高齢化の進展の早い国となっているのです。

皆さんには、元気で長生きしていただきたいと思います。いわゆる“ピンピンコロリ”を目標に“ネンネンコロリ”にならないよう、自分で努力することが大切です。

健康寿命は、年々延びてはいますが、要介護の方が増えているのも現実です。要介護にならないためには、“ロコモ”にならないようにすることです。自分ができる簡単な運動を日々継続してください。自分のことは、自分で守りましょう。無理せずにやるのが大事です。

寝る前、朝起きた時にコップ1杯の水を飲むのも、血液をサラサラにする効果があり、転倒防止のうえで役に立ちます。是非試して下さい。

そして、心置きなく最期の時を迎えるためにも、“終活”ということ意識してください。元気な間に身の回りを整理しておくのもおすすめです。気分がスッキリするはずですよ。そのうえで、“エンディングノート”に自分の思いを書き留めておけば、安心して人生を全う出来るのではないのでしょうか。

どうぞ皆さん、「生涯現役」を目指して頑張ってください。



講演風景

ファイナンシャルプランナー(FP技能士)3級受験対策講座

社会保険、ライフプラン、金融、保険、不動産、相続贈与等の知識を修得し、FP技能士3級を目指します。

日 時	5月7日(水)～8月6日(水)のうち 水曜日 18:30～20:30 全14回
定 員	35名(応募者少数の場合は、開講中止になる場合がございます。)
受 講 料	20,520円(税込) ※テキスト代込み
申 込 方 法	4月9日(水)9:00から窓口、電話またはFAXでお申込ください。先着順。

宅地建物取引主任者 受験対策講座

宅地建物の取引の専門家として、相手方に重要事項を説明する国家資格です。
不動産業界はもとより、一般企業でも有益な資格です。

日 時	7月1日(火)～9月18日(木)のうち 火・木曜日 18:30～20:30 全22回
定 員	35名(応募者少数の場合は、開講中止になる場合がございます。)
受 講 料	42,220円(税込) ※テキスト代込み
申 込 方 法	6月9日(月)9:00から窓口、電話またはFAXでお申込ください。先着順。

秘書検定準1級受験対策講座

ファイリングや文書の作成など一般事務に必要な知識のほか、社会人に必要な接遇・マナーも学ぶことができます。
秘書を目指す方だけでなく、面接対策や社会人としての教養を身につけたい人にもおすすめです。

日 時	7月24日(木)～10月2日(木)のうち 木曜日 18:30～20:30 全10回
定 員	25名(応募者少数の場合は、開講中止になる場合がございます。)
受 講 料	19,910円(税込) ※テキスト代込み
申 込 方 法	6月9日(月)9:00から窓口、電話またはFAXでお申込ください。先着順。

(申込み・問合せ先)

神戸市勤労会館 神戸市中央区雲井通5-1-2
☎078-232-1881 FAX:078-232-1876 (第3月曜日)

勤労会館・勤労市民センターをご利用の皆様へ

日頃は、神戸市勤労会館・勤労市民センターをご利用いただきまして、誠に有難うございます。

さて、当財団では、勤労会館・勤労市民センターの管理運営を行ってまいりましたが、引き続き、今後4年間(平成26年4月から平成30年3月まで)、指定管理者として管理運営を担当することになりました。

美術・音楽・語学・スポーツ・料理をはじめとした幅広い分野の春・秋季講座やパソコン講座、トレーニング講習会等特別講座を開催するほか、地域学セミナー、コミュニティフェスティバルをはじめとした地域活動の振興に資する事業、就業支援事業等、勤労者をはじめとした市民福祉の拠点施設である勤労会館や地域における生涯学習・市民交流の拠点施設である勤労市民センターにふさわしい事業を実施していきます。

また、施設管理においては一層のお客様サービスの向上に取り組んでまいります。

引き続き、皆様のご理解、ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

いきいきと輝く人⑧

神戸マイスター(旋盤工) **足立誠吾さん**

旋盤の世界

足立さんは、子供の頃から小刀を使っておもちゃ等も自作しており、物を作ることに興味を持っていたのがきっかけで高校卒業後に三菱重工業に就職。神戸造船所の技能訓練生として、機械加工の基本となる汎用旋盤やコンピュータ制御のNC旋盤の技術を学んだのがスタートだと言います。



旋盤に欠かせない工具。バイト

「旋盤」とは、工作物を主軸に固定して回転させ、往復台上にあるバイト(刃物)と呼ばれる工具で工作物を軸対称状に切削加工する工作機械。汎用旋盤は人間が自分で計算しながら手足を使って旋盤を動かすのに対し、NC旋盤はコンピュータが内蔵されていて、動作プログラムを決められた言語で入力するとその命令どおり旋盤が動くもの。

コンピュータ全盛時代ですが、旋盤工はまず汎用旋盤の技能を習得することが求められるほか、1回限りの加工等、まだまだ汎用旋盤のほうが適している分野があると言います。足立さんは「わかりやすく車で例えると、汎用旋盤はミッション車で、NC旋盤はオートマチック車みたいなものです。」と旋盤について素人の私にもイメージしやすいように説明してくださいました。

寸分の狂いも許されない!

原子力発電プラントから船用ディーゼルエンジン、潜水艇、宇宙関係の装置等々、また材質的にはチタン、ステンレス等の固いものから柔らかいものまで旋盤加工が求められる分野は広範囲に及びます。様々な旋盤を手掛けてきた足立さんですが、一番難しいのは、「大きくて薄いもの」「長くて細いもの」を作ることだと言います。また、物によっては、1/100ミリ単位の精度が要求されることがあり、材料が昼夜の温度差だけでも膨張・収縮する中、それだけの精度を保つには、長年の経験、勘が必要です。



Profile

昭和32年生まれ 加古川市在住
昭和50年 三菱重工業株式会社 入社
昭和52年 技能五輪兵庫県大会 準優勝
平成5年 職業訓練指導員免許
平成21年 普通旋盤作業1級技能検定
平成21年 神戸マイスター認定
他、表彰多数

神戸マイスターの生き方、仕事の考え方を紹介する「いきいきと輝く人」シリーズの8回目は旋盤工の分野で平成21年度に神戸マイスターに認定された足立誠吾さんをご紹介します。

また、材料に合ったバイト(刃物)を自分で製作することもあります。こうした経験・技術は、技能五輪大会に出場するために若くして技術を磨いたほか、いろんな仕事をこなす中で蓄積されてきました。その結果、足立さんは「設計図面を見ただけに必要な手順や工具等を見極めることができるほか、加工が難しい所は、設計変更を求めたりすることもある」と言います。

叱っても怒らない

足立さんは、若い時自らも出場した技能五輪大会へ出場する選手の指導員をされた経験もあり、現在も後輩の指導に尽力されています。

指導するにあたり、結果だけではなく、一つ一つ理由づけをして教えていくようにしているとのこと。そして、「何度聞きに来て教えるようにしています。真剣に一生懸命な子は放っとけない。ただ、叱る時は叱ります。でも、怒りはしない。冷静さは保つようになっています」と指導者としての想いを語ってくださいました。



仕事風景

子供達にも後輩にも伝えていきたい“誠”

足立さんは車がお好きだそうで、以前は満タンのガソリンが2日間でも空になるくらいドライブをしたり、自分で車の整備もされていたそうです。

今は、健康志向でウォーキングやジョギングを楽しんでいらっしゃるとのこと。

そんな足立さんが大切にされている言葉は「誠実」。ご自身の名前の一文字でもある“誠”。

「物事には真心を込めて接し、損得や、私利私欲で行動しないように。そして、人にはやさしく。」これが足立さんが親から教わった言葉だそうです。子供達にも、後輩にも伝えていきたい想いと話してくださいました。

現在は、後輩の技術指導のほか、職場の業務改善やリスクアセスメント活動等に取り組まれている足立さんは、これからも、仕事では不適合を出さないこと、職場の安全を確保することを目標にしていきたいとのことでした。

写真撮影のため、仕事現場へおじゃまさせていただいた時に仕事現場の方々とお話されている足立さんの笑顔が印象的で、今いるメンバーはみんな好きだと語られた足立さんの言葉を強く感じました。

足立さんの教え子が、指導員になり、そのまた教え子が成長していく。技術も想いも受け継がれていくことが大切だと感じました。

編集後記

私が、ライフプラン情報の担当になってから1年が経ちました。初めての取材、初めての文章作成、初めての校正、初めての企画、と初めてづくしで不安いっぱいの中でスタートしましたが、何度もやり直し、上司に怒られながらも何とか発行することができました。勉強になることがたくさんあり、良い経験をさせていただいたことに感謝しています。これからも皆様楽しんでいただけるライフプラン情報をお届けしたいと思いますので、今後ともご理解、ご支援よろしくお願ひ致します。

ライフスラン 情報
2014.4 Vol.73

公益財団法人 神戸いきいき勤労財団

ホームページ <http://www.kobe-kinrou.jp/> 〒651-0096 神戸市中央区雲井通5丁目3-1 サンパル 10階
☎ (078)251-5561 FAX (078)252-9448 Eメール info-kobe-1p@kobe-kinrou.jp