

きずな

公益社団法人 つくば市シルバー人材センター
健康で 楽しく 幸せに

2022.04

Vol.038



目次

- 令和3年度の活動報告(実績と課題)
 - ▶尾台理事長他
- 30周年記念事業の進捗状況
- 女性会員たちの活躍
- 地区活動レポート
- わたしの職場
- わがボランティア
- 歴史に学ぶ

〈令和3年度の活動報告(実績と課題)〉

〔尾台理事長〕



この2年間、コロナ禍によって飲食業、運輸、教育、医療などなどすべての産業に深刻な影響が出ています。

センターは幸い、会員が感染するといった直接的な問題はありますが、運営や会員の就業、事業実績などに大きな影響が出ています。

図は、去年と今年の請負・委任事業と派遣事業を合わせた受注実績の4月から12月までの累計値を示したものです。これによると本年度は去年と比べ、12月時点で92・2%と低くなっております。しかし、この内訳をみると請負・委任の実績が75・1%と低下していますが、派遣は逆に110・3%と高くなっております。派遣が高くなった理由は、請負・委任から派遣に切り替わった職場や、新規就業先企業が派遣契約となるなどの関係と考えます。逆に、請負・委任は、派遣に切り替わったことと前年6月から剪定、草刈り・草取り作業の後の枝葉や草の処分が廃品処理場の改修で搬入ができなくなり、運搬および処分代による収入がなくなったことが大きく影響していると考えます。

今は、一刻も早く処分場が利用できるようになること、そしてコロナが終息することを願い、安全第一に一致団結して業務を遂行したいと考えています。

〈令和3年度センターの受注実績状況報告〉



【理事会】

令和3年度4月～12月の期間において、諸々の事業を計画しましたが、コロナ禍の影響で、事業の中には中止や延期、制限という事態が起きてしまいました。令和3年4月、重点目標の一つである中期事業計画に基づく経営の健全化と、就業拡大計画を作成しました。就業拡大はコロナ禍のために、新規顧客獲得のための行動が中止となり成果を上げることができず、今後の課題となります。地域活動事業およびボランティア活動もコロナ禍の影響を受けながらの実施となりました。アダプト・ア・パークは各地区で継続して行われており、トレッキング・ハイキングなども感染予防を徹底しながら行われました。参加人数を増やすことが当面の課題です。会員の拡大はセンターの根幹の目標ですが、

その一環として11月にホテルグランド東雲にて、女優の羽田美智子さんを講師にお迎えして、新規シルバー向けセミナー「人生100年時代」を開催しました。女性たちのグループでの来場が多かったのですが、男性来場者をどう増やしていくかが今後の検討課題となります。つくば市シルバー人材センター創立30周年記念事業については、「記念誌発行分科会」及び「催事実行分科会」を設置して、今、詰めの作業に当たっています。(大塚誠)

【総務部会】

総務部会の令和3年度の活動内容をお知らせします。中長期計画分科会は、5年間の中期計画の進行状況をチェックし、特に今年度の状況を分析し、計画通り実行するように頑張っています。中期計画の一つである同好会設立では、昨年11月にゴルフ同好会が発足し、10人のメンバーで月に一度ゴルフを楽しんでいます。また、経営健全化は、総務部会を越えて、理事長、理事の方々と一緒に取り組んでいます。研修会講習会分科会は、昨年11月に新人講習会を、4月から9月までに入会した方を対象に開催し、センターの現況、安全の認識、接遇マナーを勉強しました。規程集分科会は、理事会で決定された規程を追加、訂正して、規程集第5版を発行予定です。最後に、問題点ですが、最大の問題は、経営健全化と思います。各部会、委員会の予算・経費の削減、事務局の改善などに取り組みたい。皆様方には、ご理解とご協力をお願いいたします。(深谷淳一)

(注) きずなの中では「つくば市シルバー人材センター」を「センター」と称する場合があります。

【事業部会】

令和3年度の活動を報告いたします。自転車事業では、資格取得規程に自転車技士等を追加し、取得者を得ました。また作業環境改善のためのプレハブを設置しました。ランク審査では、4回の講習会と2回の技能検定を計画しましたが、新型コロナウイルスの影響で全て中止となりました。この2年間の草刈技能検定中止の対応として、過去の検定上位者等に特別救済措置を講じました。女性活躍では、未整備であった女性活躍委員会設置要綱の制定、女性の集い、小物作りなどコロナ禍の中でも精力的に活動してきました。安全については、安全委員会で報告いたします。課題としては何としても事故抑止、そして請負業務での会員の高齢化等で退会者が多く、一部班維持に支障もでています。引き続き改善に取り組んでまいります。(薬師寺晴美)

【地区統括部会】2年間を振り返って

この2年間を振り返ってみますと、コロナ禍により活動の制限を受け、6地区とも、アダプト・ア・パーク、ハイキング、登山、大道芸、グラウンドゴルフ、ミカン狩り等の密でない野外活動を主とし、密になる忘年会、新年会を中止する等、役員の方々のご努力には、大変感謝しております。しかし、3密を避けることにより、会員の動向も掌握しにくい状態が続いている為、全会員の意識調査を昨年度、今年度と2回実施いたしました。これにより、皆様の貴重なご意見を今後の地区活動に反映し、活性化に繋がっていきます。また、中期事業計画については、

「誰でも、参加できる」との事で、「あおぞら市場」を選択しましたが、現在、実行分科会を発足し、進めております。

今後も皆様には、ウイズコロナをベースに、地区の活動にご理解、ご協力のほど宜しくお願い致します。(小杉晴彦)

【広報委員会】

令和3年度の広報活動としては、新規会員の加入促進や就業拡大を目的として、広報誌「きずな」の活用をめぐりましたが、「きずな」年4回発行に特化した活動に終始してしまいました。同志では、内容の充実を図るべく、新たに「わたしの職場」というテーマで、会員の就業の様子と気持ちを紹介し、併せて受け入れ企業様のご紹介に取り組みはじめています。また会員個人の「趣味や娯楽」或は「ボランティア活動」を紹介することによって、シルバー世代を励ますことができれば、本誌の役割を少しでも果たせるのではと取り組んでいます。コロナ禍の長期化が懸念される中、幅広い広報のあり方を再検討する必要性を痛感しているところです。(大塚誠)

【安全委員会】

一人ひとりが事故発生ゼロを目指して！
「ガチャー」やったあー！今日に限ってー！
何時もはやってたのにー！…後悔先に立たず『覆水盆に返らず』事故はチョットした気の緩みに入り込み、事故を引き起こします。

令和2年度に、就業時の交通ルール、剪定草

刈り作業時における事故防止やペナルティ制度の導入などの「安全就業に係る基準」を大幅に改正し、事故ゼロを目指して取り組んで来ましたが、令和3年度は、傷害事故3件、物損事故3件、他に2件発生しています。通勤途上、就業中、コロナ注意局面など、あらゆる場で安全確保は、我がこととして『備えあれば憂い無し。転ばぬ先の杖』精神で、事故ゼロに向け会員一人ひとりが取り組んで頂くようお願いいたします。(薬師寺晴美)

【衛生委員会】職場の衛生環境改善のために！

令和3年10月よりつくば市人材センター内に衛生委員会を設立。衛生委員会は、労働安全衛生法に基づき、労働者(派遣労働員と事務職員)が50人以上の事業場において、業種を問わず設置が義務付けられています。その目的は、労働者の意見を事業者の行う衛生に関する措置に反映させるための制度です。組織としては、当センターでは派遣労働人員が約270名の為、2名の衛生管理免許資格者を置き、事務局長を統括管理者として活動しています。衛生委員会は、派遣労働員・事務職員の健康維持、健康障害及び労働災害防止対策などについて調査・審議します。毎月開催しますので、皆さんの職場の衛生に関する情報をご一報ください。衛生環境改善に役立てていきたいと思っております。審議結果については事務局だより等で報告致します。より多くのセンター会員の仲間たちが、健康管理に留意しながら、明るく・楽しく就業出来ま

すように、努力して参ります。(武井 義)

〈三十周年記念事業の進捗状況〉

コロナ禍が30周年記念事業の進捗の障害と困難性を高めています。このような中で記念誌発行分科会は、空欄となっていた項目ごとに依頼した原稿が集まり始め、2月下旬には記事や写真をそれぞれの項目の中に貼り付け、記念誌全体の概要を表示するまでとなりました。今後は、全体の概要を点検し、記事や写真の不足があれば補充や差し替えなどを行う予定となっています。

5月14日、当日の催事については、1月の催事分科会において市民も参加した行事を行うことが決まりました。これを受け市が発行する広報『つくば』に催事の情報を載せることになりました。また、出し物としての芸能などについてはいくつか提案され、公演時間や必要金額を調べています。会場では催しのほかにロビーにおいて会員の趣味としての絵画や制作小物品の展示、野菜販売なども計画され、各部署の担当者が決まり、今後より具体的な詰めを行うことになっていきます。

しかし、コロナ禍の感染状況によって会場の貸与が中止されるなどの事態が生じる可能性もあり、状況を見つめながらの計画進行を行うこととなります。(尾台昌治)

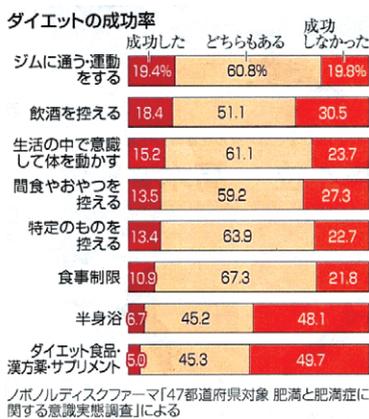


みなさまのお役にたちます！

「運動」が最も効果的…… ダイエット成功率で民間調査

ダイエットには「運動」が最も効果的……。ノボルデイスクファーマ（東京）が、肥満気味の人を対象に過去に試みたダイエット方法を調査した結果、成功率が最も高かったのは「ジムに通う、運動」（19・4％）で、サプリメントなどを大きく上回った。次に高かったのは「飲酒を控える」で18・4％、このほか、食生活では「間食やおやつを控える」（13・5％）や「炭水化物など」特定のものを控える（13・4％）が「食事制限」（10・9％）より優位だった。また「ダイエット食品・漢方薬・サプリメント」は5・0％。

ただ、どの方法も「成功しなかった」が「成功した」を上回った。失敗の理由は「ストレスがたまった」「面倒になった」がいずれも4割を超え、生活習慣を変え、肥満から抜け出す難しさが示された。調査は20〜75歳で体格指数（BMI）25以上の男女9400人を対象に、昨年インターネット上で実施されたもの。（聖教新聞2022年2月8日付けから転載）



〈女性会員たちの活躍〉

「積極的な社会との関わりが健康寿命を伸ばします！」

皆さん「フレイル」という言葉を知っていますか？「心身の機能が低下して要介護の一手前になっている状態」を指します。放置すれば要介護状態になる危険性が高いのです。必要な栄養をとり、筋肉をつけて、社会との関わりを持つことがフレイルの予防そして健康寿命の伸長につながります。今は、コロナ禍で家にいることが多くなり、筋力も低下してはいないでしょうか？

センターでは、女性活躍委員会を中心とした「女性サークル」で、布草履、巾着袋、雑巾などを製作し、施設や小学校に寄贈するなどの活動をしております。また、各地区の委員会で「食育講座」などを展開し、会員同士の交流を深め、生活習慣を変えるきっかけ作りを行っております。さあ、皆様、一歩踏み出しましょう！

(尾台昌治)

【小物作りは地域に貢献!!】

センターの小間物作り(手芸品製作)は、女性部の伝統として受け継がれてきました。発足から20年以上、私とその仲間に入れていただいていた16年です。つくば市の一大イベント、祭りつくばにセンターとして貢献したいという思いから、小物をつくり出店したのが始まりだったそうです。当初、ミシンや端物・小物を持ち寄って谷田部老人福祉センターで、令和元年

からは大穂庁舎3Fにシルバーの部屋として開設していただき、8〜10名が集い、物づくりの楽しい時間を持っています。小学校の新年生のための巾着給食袋、エプロン、端切れを利用した小物グッズ、雑巾、手作りマスク、布草履など趣向を凝らしたきめ細かな作品は、実用的でまた美しく、好評でした。小学校や施設に無償で贈呈する地域貢献は私たちの大きな喜びとなっています。それゆえに、コロナ禍が広がる今、集い合って作業はできませんが、自宅で連絡を取り合いながら、作業を続けていこうと頑張っています。小間物づくりに趣味のある方はぜひご参加ください。お待ちしております。(小倉武子)

【荊崎地区小物づくりの会】

Return・backを願って!!

荊崎小物づくりの会の活動の場は、荊崎老人福祉センター内のシルバー連絡事務所です。入会后、誘われて、小物づくりの会の輪(又は和



(7〜8人)の中へ。吊るし雛・編み物・パッチワーク・エコバッグ・毎年の干支作りなど、皆さんに教えていただき作りました。出来上がったときのよろこび、自分作への愛着、身に着ける楽しさ、家に置いてみる華やかな気分、それにも増して持参の弁当を囲んでおしゃべりする楽しさはまた格別です。今は、各自が自宅で簡単な物や本部の雑巾作りのお手伝いをしています。更なるReturn・backを願って!(木野幸子)

〈地区活動レポート〉

①大穂地区 街中ウォーキングつくば

令和3年12月の朝、松見公園あたりから「つくば公園通り」を散策。都市のなかにセンスの良いすてきな道を発見し落ち葉を踏みしめながら、冬の道を楽しみました。



②荊崎地区 新年を祝う会

令和4年1月8日、オミクロンを心配しながらの開催でしたが、5名の初参加者を含む27名の参加をいただき、新年に相応しい賑やかな会合になりました。久しぶりの再会に元気を確か



めあう会話で大いに盛り上がりました。飲酒量も制限し、カラオケ使用不可の条件のもとでしたが、盃を上げる時の天真爛漫なほじけそうな笑顔がとても印象的でした。来年こそその想いを抱きつつ終宴となりました。(記…村野四郎)



③【桜地区】牛久シャトーでの集い

令和3年12月16日に、日本初の本格的ワイン醸造所として歴史的、産業技術史的価値のある「牛久シャトー」に13名が集いました。昨年10月に入会された女性会員と桜地区以外の会員も参加。幸い天候に恵まれて広大な敷地の中、ミュージアム、ブドウ畑、ワイナリー等に各自思いをはせながら散策です。昼には敷地内の旧貯蔵庫のレストランで、食事しながら楽しい語り。その後、ガイドさんの案内で、明治36年に設立され国の重要文化財の指定を受けた牛久シャトーの歴史や数々のエピソードを写真と共に紹介して頂きました。古くて新しい再発見の集いでした。(加地 浩成)



〈わたしの職場—シルバーの汗〉

わたしたちの仲間がどんな思いで働いていらっしゃるか、そしてシルバー人生をどのように感じておられるか。前号に続いてご紹介いたします。①氏名(入会年数)(年齢) ②勤務先
③どんなお仕事 ④どんな気持ちで仕事してますか? ⑤いいこと、失敗談・苦労したこと(あれば...) ⑥シルバー人生どう思っていますか?(今回は3名の方に絞らせていただきました。)

①つくば市駐輪場管理室 管理室業務

①大塚恒夫(6年)(77歳)②筑波都市整備(派遣社員)つくば駅周辺の市営駐輪場の定期券の発行、一次駐輪及び売上等一般管理作業です。
③管理員(11名)は、毎日4人シフト体制で朝6時から夜12時(土・日・祝日は夜10時)まで駐輪料金集金・納金です。また、各駐輪場を巡回し清掃と不正駐輪車の取締りを行います。④駐輪場使用のお客様には、毎日、「おはよう御座います」、「行ってらっしゃい」、「気持ち良く出勤していただきと共に帰って来たときのねぎらいの挨拶を積極的に行っています。最近はい



コロナ対策として筆記具、更新機等の操作殺菌処理は、丁寧に行っています。⑤良かったこと・お客様も、最近は、「行ってきます」、「有難うございました」と声を返してくれるようになってきました。また、簡易な自転車故障を直してあげたことで、お礼をされたりします。苦労したこと・当初は、各種申請書の記入方法及び駐輪場の運用の仕方等、覚えることが多く苦労しました。⑥適度なストレスと緊張があり、生活にメリ・ハリが生じ、心身の健康に寄与していると思う。続けられれば長く勤めたいと思っています。

②広沢土地倉庫(株)施設管理業務

①太田栄一(8年)71歳 ②広沢土地倉庫(株)デイズタウン 館内外の施設管理 ③開店前の準備(出入り口の開閉、照明、暖冷房等の操作調整)及び駐車場・公共部等の清掃 ④5名にて午前・午後の仕事をローテーションにより行っていますが、ほかの4名ははじめ関係者もみんなよい人たちなので、とても気持ちよく仕事ができます。⑤館内外が広いので仕事かな



り(1万歩ぐらい)歩きますので、運動にもなり健康によいと思います。⑥シルバー会員になつていろんな人と接したり、また地区活動にもできる限り参加したりして、心身ともに日々の充実を感じます。今後でもできる限り続けたい。

③桜老人福祉センター清掃業務

①久松美恵子(1年5か月)(78歳) ②表題の業務 ③1ヶ月7、8日、8:30~17:00の勤務。大広間・廊下・玄関・扉・トイレの清掃、テーブルの除菌、お風呂入浴前の準備(脱衣所・エアコン・ドライヤー・体重計・マットなどの確認・消毒)など。④お客様が楽しんでる笑顔を見て、お役に立てる喜びをかみしめています。⑤研修で仕事内容を教えていただきましたが、当初は一人勤務に直面して、続けられるか不安でした。また、雑巾を冷たい水で手洗いますが、手がしびれて、子供の頃を思い出しましたが、手がしびれて、子供の頃を思い出しました。⑥一人暮らしの私にとってこの仕事は人の輪に交わるかけがえのない時間です。生きる意味を教えていただいていると感謝です。事務所の方々にやさしい声をかけていただき、これからも続けたいと思っています。



〈わがボランティア〉

子どもたちに笑顔を……おもちゃドクター活動



ドクター板橋さん

おもちゃ病院は、こわれた「おもちゃ」を原則無料で修理し、新しい生命を与えることに価値を見出して生きがいを感じているボランティアグループで、全国各地でもちや病院活動を展開しています。つくば市「おもちゃ病院さくらんぼ」では①「老人福祉センターとよさと」、②「イーアスつくば」、③「ラ・ラ・ガーデン」でもちや病院を開催しています。詳細はおもちゃ病院さくらんぼのホームページをご覧ください。病院開催日には多数のお客様が壊れたおもちゃを持参されますが、おもちゃ毎に受付票が発行され、そこに記載された症状を見て修理を開始します。当日修理が完了する物もありますが、完了しないおもちゃは入院となり次回開催日までに自宅でおもちゃは入院となり次回開催日までに自宅が安全にお使い戴けるように修理することです。持ち込まれるおもちゃは千差万別で、ラジコンカー、プラレール、アンパンマンキーボード etc. で原因を調べ、それをどう修理すれば元に近い形で復旧できるかを考え知恵を絞ります。ネットで調べたり他のドクターからアイデアをもらったりもします。難しい物は修理完了まで何日もかかることもあります。修理が



終わった時は達成感もひとしおです。部品を求めて100円shopやホームセンターに行くことも度々です。欠損した部分を制作することもあります。工具類や手持ちの材料は10年前と比べ10倍位に増えました。基盤が壊れてメロディ音が出なくなった修理不能の人形を元のメロディに近い音が出るように改造して喜ばれたことや、骨折して歩けなかった犬のぬいぐるみをお返ししたとき、「うわーっ！動いた！すごいー」などの歓声や笑顔に接するところらの顔もにっこりです。子供たちに笑顔をお届けし、子供たちからも元気をもらうためにもちやドクターのボランティア活動を続けて行きます。(記…板橋範男)



増えました。基盤が壊れてメロディ音が出なくなった修理不能の人形を元のメロディに近い音が出るように改造して喜ばれたことや、骨折して歩けなかった犬のぬいぐるみをお返ししたとき、「うわーっ！動いた！すごいー」などの歓声や笑顔に接するところらの顔もにっこりです。子供たちに笑顔をお届けし、子供たちからも元気をもらうためにもちやドクターのボランティア活動を続けて行きます。(記…板橋範男)



〈歴史に学ぶ〉

フィンランド 独立と非同盟

独立と主権、非同盟を堅持して、隣国ロシアの脅威をかわしているのが、北欧の高度福祉国家「フィンランド共和国」。幸せな国の上位を常に占めています。世界的な作曲家シベリウスとその交響詩『フィンランドディア』、民族叙事詩『カレワラ』を生み、高い教育水準、PISA(生徒の学習到達度調査)、子育て支援、男女平等、アニメのムーミン、放射性廃棄物の大深度地下処分など、日本でも非常に高く評価されている国です。しかし、同国が1917年に独立を果たすまでは、西のスエーデンに13世紀から約六百年、その後は東のロシア(途中ではソ連)に約百年も支配・干渉されつづけてきました。やっと落ち着いたのは、第二次世界大戦後です。

近年、欧州はロシアの軍事行動により揺さぶられてきました。2008年ジョージア国との軍事衝突、2014年ウクライナ領だったクリミア半島を自国領に併合。西側に傾斜するウクライナのNATO加盟阻止を口実に、2022年2月24日ウクライナ侵略に踏み切りました。

この大国による強引な行動が、1939年末(1940年春の(冬戦争)フィンランド側の呼称)を思いおこさせるのです。圧倒的な軍事力を有するソ連軍のフィンランド侵攻に対して、小国フィンランドが善戦した国土防衛戦です。スターリンは、1940年に不可解な独ソ不可侵条約と秘密議定書をヒトラーと締結後、バルト三国を併合、ポーランドの半分を占領し、さ

らに領土的野心と対独戦への備えとして、フィンランドにも牙を剥いてきました。日本の学校の歴史では、一、二行くらいの記述ですが、フィンランドにとって、国の存亡がかかっていたのです。他国からの援助が期待できない中、フィンランドは総力をあげて戦い、自動小銃とスキー部隊の活躍などにより、敵に甚大な損害を与え、一度は敵の意図を頓挫させました。しかし、態勢を立て直したソ連軍によりフィンランド軍は敗退し、やむなくソ連と結んだ講和条約では、屈辱的な国土割譲などの条件をのまざるをえなかったのです。さて、ソ連との戦いでは、あのフィンランドの国民的英雄（マンネルハイム元帥）の奮戦により、何度か祖国を危機から救っています。

この後、フィンランドは、1941年ナチスドイツのソ連侵攻に時を同じくして、限定的ながら戦争に巻き込まれてしまいました。フィンランドではこれを冬戦争の続きとして（継続戦争）とします。しかし、戦局はフィンランドに利あらず、1944年連合国（主役はソ連）との休戦条約に追い込まれました。ソ連への領土（カレリヤ地峡の部分など）割譲や租借、6億USD相当の賠償という、フィンランドは大変な重荷を負ったのです。

冷戦後、フィンランドが幸いにも東欧化しなかった背景には、二度にわたる戦争により、小国が大国の争いの局外にいるのが賢明で、そのために独立の尊重と内政不干渉の原則の必要性を痛感したためと言われます。大戦後、ソ連と結んだ友好・協力・相互援助条約の中にもそれ

が反映されています。これにより、フィンランドは今日まで、ロシア軍侵略の口実とされかねない西側のNATOには加盟せず、また東側のワルシャワ条約機構にも入っていません。約1300kmもの国境線をかかえるフィンランドの中立を、ロシアは慎重に、しかし疑い深く見てきました。いまも。

2016年7月、フィンランドを訪問したプーチン大統領は、もしフィンランドがNATOに加盟すれば、フィンランド軍はNATO軍の一部になるとみなして、ロシア軍はフィンランドの国境近くに移動するだろうと。

参考文献…フィンランドの歴史を知るには『物語フィンランドの歴史（北欧先進国）バルト海の乙女』（石野裕子著 中央公論新社2017年）が名著です。本稿もこれに依るところ大。（山内）

「センター紹介動画」のお知らせ

会員の活動を中心とした、つくば市シルバー人材センターの紹介動画がございます。下記QRコードの読み取りか <https://youtube.com/QYV83ftGI20> のアドレスから、どなたでもご覧になれます。ご入会をお考えの方は是非ともご覧ください。



【表紙の説明】

前日に降った雪の上で、何かを見つめている愛犬。数日前に、十年間愛犬と寝起きを共にした猫が亡くなってから元気がない。ニコンP510オート。

『すけっとくん』がお手伝い

『すけっとくん』をご存じですか。つくば市とつくば市シルバー人材センター（センター）が協定を結んだ「高齢者日常生活支援事業」制度です。

この事業は、日常生活を送る上で、自身では困難な部屋掃除や草取りなどの軽易な作業を、依頼されたセンターが行う際の費用の一部を助成するものです。この制度を利用するためには制限があり、同一敷地内又は隣接地に親族その他の人が居住していないこと、75歳以上のひとり暮らし、あるいは75歳以上の高齢者だけで住んでいる方が対象です。ご利用の際は、『すけっとくん』をつくば市高齢福祉課に申請し、500円券×12枚の助成券を受け取ります。利用する場合は、センターに『すけっとくん』を利用して、「窓ふきと電球の交換をしてほしい」などと作業の申し込みを行います。センターは申し込みを受けて、センターの会員が依頼人の家に行って、所定の作業を行います。作業が終了すると助成券で作業費を支払っていただきますが、助成券の金額を超える場合には、お客さまは差額を別途センターにお支払ください。制度に該当する市民の皆さまは、是非、『すけっとくん』を活用してください。軽易な作業という制限はありませんが、センターは皆さまを「すけっと」（助っ人）致します。