

大分で\元気/に働く!

シニア世代の

はたらく

ガイドブック



# 還暦から、未経験の仕事に 臆することなくチャレンジ。



季節の花々が美しく咲き誇る花畑に隣接した「cafe m歩つ」。高齢者介護事業や障がい者支援事業など幅広い福祉事業を手がける「社会福祉法人 みのり村」の

敷地内に立つこのカフェの人気メニューは、手作りのオリジナルカレー。また、敷地内で製造されるパンや菓子、自家製味噌や漬物などの販売も行っている。ここで

フロアやレジの仕事を担当するスタッフとして働いているのが、阿部香月さん(69歳)だ。阿部さんは、子育てが一段落ついた39歳から定年退職の60歳ま



「cafe m歩つ(えむほ)」の前でスタッフと一緒に。

で約20年間、カメラメーカーで働いてきた。担当業務は、各部門で使われている計測器を標準器と照らし合わせ、誤差を読み取るという専門的なものだったという。退職後、「年金が受け取れるようになる65歳くらいまで働きたい」と思っていたところ、タイミング良く

新聞の折り込みチラシで「みのり村」の求人募集を見つけ、デイサービスの厨房スタッフに応募したそう。だ。「家庭の主婦として長年料理を作ってきたので、なんとかなるかなあと思っただけ応募しました。自宅から車で10分と近いことも大きなポイントでしたね」と話す阿部さん。採用が決まり、60歳から新たな仕事をはじめることになった。阿部さんはもう1人のスタッフと二緒に、デイサービスに訪れる方々の食事を作る仕事を5年ほど続けたが、新しく「cafe m歩つ」がオープンすることになり、今までの経験を売れスタッフとして働くことになった。オーダーを取るから配膳、会計までの立ち仕事を週5日、8時から17時までフルタイムでこなしている阿部さんは、「ここでの仕事は、いろいろな人とお話しできるのが楽しいです。『みのり村』の施設利用者だけでなく、一般の方もたくさん来店しますから」と語る。調理は一緒に働く栄養士と共にカレーやサラダ、デザートを作っている。ハロウィンやクリスマスなど季節のイベントに合わせて、シフォンケーキなど手作りのお菓子を店頭で並べることも多い。

## 常に自分の体と相談することが大切。



本部のある「特別養護老人ホーム菩提樹」

「ここで働きはじめて、自分が好きな料理研究家が出ている料理本をよく見るようになりました。それを参考に作った豆乳プリンや抹茶プリンを、カフェでデザートとして出してみたことがあるんですけど、お客さまの評判が良くとてもうれしかったですね」

特に料理が得意というわけではなかったという阿部さんだが、自分で考えてアレンジしたレシピで作ったデザートが「おいしい」と言われることに喜びを見出していた。

カフェでは阿部さんを含む4名

のスタッフのほか、「みのり村」の障がい者支援施設から毎日2名ずつ知的障がいを持つ方が入り、一緒に働いている。どのように接したら良いか、はじめは戸惑ったという阿部さんだが、一緒に働くうちに自然と理解を深めていったという。「障がいのある方、一人ひとりの個性を大切にしています」と話す。

「65歳まで」と掲げていた目標の年齢をとうに過ぎ、現在69歳。1年ごとに体力の衰えを感じるそうだが、自身と夫が健康なうちは働き続けたいと考えている。「疲れを感じたら早めに休むなど、自分の体と相談して無理をしないようにしています。自分が仕事に穴を空けたら、誰かに入ってもらわないといけないくなるから。健康食品をいろいろと試したりもしているんですよ(笑)」。

還暦を過ぎてから、新たな仕事や環境、新しく知り合う人たちの中にすんなり溶け込んでいった阿部さん。彼女は、いくつになっても「やってみよう」という前向きな気持ちと、何事も受け入れようとするおらかな心を持つこと、そして自身でしっかりと体調管理をすることの大切さを教えてくれた。



包み込むようなやさしい笑顔が素敵な阿部さん。

1  
社会福祉法人 みのり村  
あべ かつき  
阿部 香月さん(69歳)

かがやき  
シニア  
最前線!