



いしのまき

# シルバー通信



公益社団法人石巻市シルバー人材センター

〒986-0814 宮城県石巻市南中里三丁目 14-3  
電話(0225)94-3683 FAX(0225)94-3207  
e-mail:miyagi-ishi@mx5.et.tiki.ne.jp

2023年10月1日発行

## 中学校で植えた杉は 73 才に

副理事長 藤原 一夫

さる7月末、石巻の2新聞に「1950年代植林活動・73年前に植えた学校林売却、石巻小と石巻、住吉、旧門脇中」と大きく報じられ、同期生皆で植林に参加した私にはとても懐かしく感じました。

昭和25年4月、私たちは新築されたばかりの住吉中学校に入りました。理科担当は旧盛岡高等農林学校出の八木早苗先生で、専門は林業とのこと。当時は終戦から5年程、沢山の樹木が伐採され荒れ果てた山々は、大雨や台風等で災害の原因となっていました。先生から「早くこれらの山に木を植えて、災害のない緑で一杯の山並みを作ろう」と教わりました。

植林作業は、1年生と2年生の春頃に2回実施。場所は住中から旧内海橋を渡り不動町手前の急坂を登った「古館山」。住中の校旗を中心に、30cm程の杉の苗木の穴を掘って植えました。蛇が出てきて女生徒の「ギャーッ」と叫ぶ声があちらこちらに。今回、この学校林は73年の契約期間が満了し、石巻地区森林組合が500万円弱で落札したとのこと。伐採予定の1本の杉は平均で太さ40cm、高さが24mに成長して、その役目を果たしてくれました。石巻市では、この収益分で樹木を活用した記念品を作成して実施校に贈呈するそうです。

当時は、泉町に石巻、住吉、門脇、湊の4中学校が新築され、各中学校生徒が勉強やスポーツに集い、廊下を渡れば他の中学校に行ける「お隣さん同志」でお互い楽しかったですね。

73年前、植林に参加した小中学校の皆さん、たいへんお疲れ様でした。これからも「SDGs」取り組みの一環として、みんなで緑の山並みをつくり自然保護に努めていきましょう。



## 《昨年引き続きコラボ開催！》

6月8日ヨーカドー石巻あけぼの店にて、カーブスとのコラボ企画『からだの衰え度チェック』を開催致しました。会員8名、一般25名の参加で、大盛況でした。

健康カウンセリングや姿勢バランスチェック等、みなさんの眼差しは真剣そのもの。しかし、実際やってみると自分の衰え度を実感したようです。(苦笑)意外と自分の衰え度って、気づきにくいものですね。

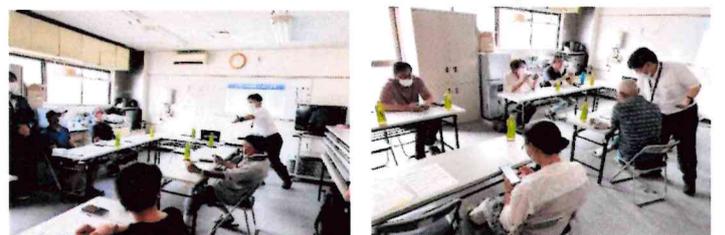


## 《ソフトバンクコラボ企画

### スマホセミナー開催！》

7月13日・14日センター会議室で、スマホセミナーを開催致しました。初日は「初級編」として、8名の会員が参加しました。一人ひとりにスマホを貸与し、基本操作や、ちょっとしたテクニックも教えていただきました。二日目は「中級編」として、会員9名、一般の方1名の参加でした。おともに、「LINE」の使い方や、スマホの様々な便利機能など、目からウロコでした。

参加した畑久子さんは、スマホの基本的な事はわかるけれど、もっとアプリの使い方とかを知りたくて参加したそうです。大変勉強熱心な方で、講習会が終わってからもソフトバンクへ行って勉強しているそうです。次回もあれば参加したいとのこと。講師先生のテンポ感がとてもよくて、参加した皆さんからは大好評でした。



## 《認知症サポーター養成講習会開催！》

超高齢化社会につき進む日本にとって重要課題になっている「認知症」ですが、7月11日に蛇田公民館にて、「認知症を学び地域で支えよう」というコンセプトのもと、認知症サポーター養成講習会を開催致しました。

当日は3名の講師先生に来ていただき、認知症の理解と、サポートする方法など、大変興味深い内容でした。

誰もが認知症になる可能性があるため、決して他人事ではなく身近な話題です。

参加した鈴木和子さんは、「こういった福祉の講習会には常にアンテナを張っていて、将来のために役立つと思い参加しました。身近なところで認知症の人を見てきたので、今回新たな知識が増えて勉強になりました。」とのこと。介護をしているの失敗談や悩みは溜め込まないで友人や知人に話す！これがストレスを溜めないコツだそうです。

みんなが支えあって生きていける社会を目指したいですね。



## 《イベント告知》

イベント名 日程	場所	内容
大漁まつり 10月15日	魚市場	就業開拓委員が出店しPR活動をします。
ボランティア活動 10月21日	市内 3か所	会員みなさんで奉仕活動をします。
健康感謝のつどい 11月9日	蛇田 公民館	出し物など、イベントを開催します。
※悠遊会旅行 11月21日	南三陸 ホテル観洋	日帰り旅行をして、交流を深めます。

※悠遊会旅行については後日ハガキでお知らせします。

## 《仕事紹介コーナー》

炎天下のなか、もくもくと働いていたのは今回の仕事紹介コーナーの主役“佐々木惇子さん”です。

場所は日和山霊園。立派なお墓が立ち並んでいます。この霊園を週に2回ゴミ拾いや除草をいただいています。取材に行ってみるとビックリ。

ゴミ一つ落ちておらず草も綺麗に除草されていました。「体を動かすと生活に張りが出て、健康につながるよね。」と額に汗を滲ませながらニコリ。主婦を長いことしていたから、掃除や除草は苦にならないそうです。お墓参りに来た人が気持ちよくお参りしてもらえるように心がけているんだとか。



その他にも北上川・運河交流会館のトイレ清掃もされており、まさに屋外・屋内清掃のスペシャリストです。

公園や公共施設等、綺麗に保たれているのは、こういった目に見えない方々のおかげなんですね。

## 《サークル活動》

### 筆耕班クラブ

“筆耕会員募集中！”



班長 佐藤 晨一

筆耕班ではお盆を控え「般若心経」の写経を勉強しました。

写経のメリットは①指先を使うので脳を活性化させることができる②心が清浄になる③姿勢がよくなり心と体が落ち着いてくる。

写経に興味がある方はぜひ筆耕班へ！



## 野菜クラブ だより



毎年の様に、今年の夏は暑かったですねと言ってきましたが、今年の夏は本当にあまりにも暑過ぎましたね。

熱中症が怖く畑に行かれない日々が続きました。その結果、雑草がすくすく成長



し、ぼうぼうとなっていました。

昨年は水害に泣きましたが、今年は雨がほとんど降らず、来年の夏はどの様な天気になるのか心配になってきます。

それでもこれからは、秋、冬野菜の季節になりますので、白菜の苗を植えたり、玉ねぎの種まきなどをたくさん収穫出来る様に頑張っ作業をしていきたいと思ひます。

(野菜クラブ 三浦 文子)



第4回

参加者募集!

## 理事長杯争奪 パークゴルフ大会

シルバー会員ならどなたでも参加できます。

記憶にない猛暑と収まりそうにないコロナ禍の中、会員の皆様にはいかががお過ごしでしょうか。今年も、理事長杯パークゴルフ大会がやってきました。猛暑も収まり、コロナ禍も少しは収まりつつある時期に、健康増進と交流拡大の為、ぜひ、ご参加されてはいかがでしょう。

### 概要

- と き：令和5年10月29日(日曜日)
- ところ：河南パークゴルフ場(8:30分集合)  
遊楽館となり(駐車場完備)
- 参加料：1,100円(参加料・プレー費)
- 参加申込み切：10月23日まで  
※参加料を添えて事務所まで申し込んでください。
- クラブのお持ちでない方は、300円で貸し付けます。

★詳しくは、事務所までお問い合わせください。

## 彫金展示会を終えて

理事 和田 實

石巻市では珍しい二人の彫金師と趣味事から友達となり、色々と交流を深めることに。話をしているうちに、街の中心部で、二人の展示会を開いてみてはどうかと提案したことが、きっかけとなり即答で決まりました。

石巻市かわまち交流センター“かわべい”が「作品展などには貸すそうですよ」とある市議会議員の方から伺っていたので、早速、展示の相談に伺い、快くお借りすることとなりました。

場所が決まれば、あとは、日にちを検討となり、そして、準備期間とゴールデンウィークを避け5月後半に設定。とんとん拍子に決まりました。

そこから、私は、ポスターづくりやご案内状、ポストカードを作成。それを各自が知り合いの病院、飲食店、コンビニ、スナック、公共施設、道の駅などのご協力を頂きPRに努め、そして、当センターにも協力を頂きました。私も、応援参加とし、絵画を展示。特に、地元報道各社様には、大変なご協力があり成功の源になり、終わってみれば、短い期間でしたが地元の市民の皆様、愛媛県や東京からの県内外から観光で来石の途中に寄ってご観覧くださった方々など約270名以上の観覧者の来場を頂き驚いています。

そして、今回、初めて募金のお手伝いをする事を発案。5月5日の石川県能登地方を襲った地震による多大な被害を被った被災地の復興支援の為の募金には、ご来場の皆様方から大切な浄財をいただき、石巻市社会福祉協議会を通じて石川県に送金させて頂きました。



美しい彫金が展示されている様子

## 「センター職員紹介」



★石母田 智之 (入社27年)

- ①役職 総務課 課長
- ②趣味 バイクツーリング・野球観戦
- ③特技 お酒を沢山飲むことができる。
- ④好きな言葉 悠々自適
- ⑤ひと言 会員の皆さん、お仕事お疲れ様



です。今年の夏は毎日のように気温が30℃越えて猛暑の日が続きましたが、皆さんの元気とパワーには感心しております。

令和5年度の総会から新しく会員特別表彰(20年表彰)が出来ました。この表彰を目標に頑張ってください。

最後に会員の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げます。

☆写真は、楽天球場にてWBCの優勝トロフィー(見るのに、約1時間並びました。)



# 花の歳時記

October

代表的な10月の花：秋バラ（秋薔薇）



**全般の花言葉：**「絆」「信頼」  
家族や親しい友人に贈りたい花言葉です。ぬくもりを感じるオレンジ色が、温かい感謝を伝え、「信頼」という花言葉は、尊敬する上司や先輩に贈ってもよいですね。

## 【旧暦の月・和風月名】

- 10月・神無月[かんなづき]
- 11月・霜月[しもつき]
- 12月・師走[しわす]



 **チエコ**

- 10月 1日(日) ※労働衛生週間  
9日(月) スポーツの日
- 11月 3日(金) 文化の日  
5日(日) 世界津波の日、8日(水) 立冬  
23日(木) 勤労感謝の日
- 12月 1日(金) 歳末助け合い運動  
22日(金) 冬至  
28日(木) 官公庁御用納め

※高齢化による健康リスクや過労死等の防止が課題となっている事も含め厚生労働省は、10月1日(日)から7日(土)まで、令和5年度「全国労働衛生週間」を実施。

今年のスローガンは「目指そうよ二刀流 ころとからだの健康職場」

## 雑学

広報委員 櫻井 正

“**頭髪が薄くなって・歳とともに老化が進んで**”

喜寿の歳に薄くなった頭部に初毛が生えてビックリ。60代に脱毛が多かったことを気にして、対策にもならない食事をしていましたが、喜寿を迎えた最近、初毛が生えて薄毛が幾分気にならなくなりました。栄養講座で知った黒ゴマを食して、老化を抑えれば黒々とした毛に生え変わるとあったので試してみたら大願成就でした。

テレビのコマーシャルでは、ニューモ(育毛剤)を盛んに売り込んでいますが、資金に乏しい私は、手が出せず、卵から作ったものであれば直接食べて栄養の糧にしても効果があるものと思い、我慢しました。

頭髪は、男性と女性の場合では生成成分がそれ

ぞれ、男性ホルモンであり、女性ホルモンが年齢により不足してくることから禿や白髪になるというこのようです。

## “髪を健康を維持する栄養素”

私たちの体中に5,000種類の酵素が存在し、血液中の炭酸ガスやアルコールの分解、骨の形成、細胞の老化やガンの発生を促進する活性酵素の除去など、健全な体を維持する上で重要な役割を果たしています。この酵素の働きを支えているのが亜鉛です。

亜鉛と酵素は髪や頭皮の健康維持には欠かせません。さらに、ケラチンというたんぱく質と代謝補酵素のビタミンB6に亜鉛が必要です。

亜鉛は細胞内に存在しますが消耗が多く、不足しやすいので意識して摂取するようにしましょう。

## ★亜鉛を多く含む食品

食品名	目安重量	亜鉛含有量
牡蠣(5個)	70g	9.2mg
牛レバー	60g	2.3mg
豚レバー	60g	4.1mg
鳥レバー	60g	2.0mg
イイダコ	70g	2.2mg
牛モモ肉	70g	3.3mg
鰻蒲焼き	120g	3.2mg
かに	50g	1.9mg



■特殊詐欺が多発しているようですね。でも、まさか自分の所に、その電話がかかって来るなんて。

それは8月1日午後4時過ぎ、自宅固定電話に、「石巻市役所保険年金課〇〇(若い女性)です。送付した書類が返送されないので連絡しました。」自分は不知と答えると、「再発行する。」と終話。

その15分位後「同課〇〇(若い男性)、書類は医療保険金還付手続書類で、再発行期限が一昨日までです。手続きをするためにはコンビニのATMで行う必要があります。」と話すので、自分は「あなた本当に市役所の人？」と聞くと、何とも言わずに切電。その後警察に事案概要を報告。顛末は以上です。

皆さんもご用心を。

広報委員 片岡 長悦

