



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

令和7年
4月号

No.108

2025年4月1日発行

大相撲

理事長 龜山 伸一

私は、大相撲が大好きです。

過去に一度だけ、国技館に相撲を見に行つたことがあります。

白鵬や稀勢の里が全盛の頃です。

桟敷席に座って、激しい取り組みの数々を興奮しながら見学した思い出があります。

以前から応援する力士と言うより、高砂部屋の力士に注目して応援しています。

私が小さい頃は横綱「朝潮」が好きで、高砂部屋所属なのでその影響がありますね。

しかし、近年それ以外の力士に注目しています。伊勢ヶ浜部屋の「翠富士」です。

「翠富士」は、静岡県焼津市出身で174cm、114kgと小柄で地味、これといって目立つわけでもありませんが、その取り口にいつも感激しています。

彼はとにかく勝っても負けても一生懸命、それが私にヒシヒシと伝わってくるのです。

土俵際に追い込まれ、土俵に足をかけて踏ん張る姿はとにかく必死、全身全霊でこらえるスタイルが伝わってきて、こちらの応援もボルテージが上がります。

取り口がひたむきで一生懸命さは、こちらの胸を打ちその姿勢に感激の毎日です。

それはさておき、当然宮城県出身力士、東北出身力士の応援は力が入ります。

特に、昨今成長著しい栗原市出身の「時疾風」を忘れてはいけません。

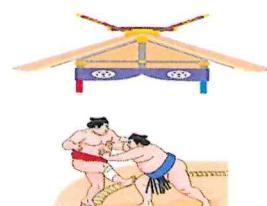
彼も小柄な身体を精一杯ぶつけて、土俵狭しと動き回り連日客席を沸かせています。

宮城県出身のただ一人の関取なので、大きな期待をしています。

「翠富士」「時疾風」頑張れ、頑張れ。一生懸命な姿勢に万歳。万歳。



行司軍配



《令和6年度会員アンケート調査》

今回のシルバー通信に同封した会員現況意識調査報告はご覧になっていただけでしょうか。返信いただいた皆さんありがとうございます。貴重なご意見参考にさせていただきます。

ご意見ご要望の記入欄を白紙で出される方が多かったので、来年度のアンケート調査では叶う叶わないは別として、是非率直な意見を皆さんからお聞きし、センター運営につなげられればと思うところです。

さて、毎年度アンケート内容は工夫しながら作成しておりますが、今回新たに「会員優待割引制度」について皆さんに問い合わせてみたところ、割引制度を利用したことがある方は、わずか7名でした。ご存じない方もいると思いますので、今回シルバー通信に割引制度を利用できる施設・業者を一覧にしたチラシを同封しておりますので、是非利用してみてください。また、新たに割引制度が利用できるようになった場合は、随時センターホームページにて掲載しておりますので参考にしてください。

通常のアンケートの他に、新たに未就業の会員へのアンケートも実施しました。シルバーで働いていない理由としてもっと多かったのは、現在他の仕事をしているという回答でした。しかし、連絡が来ない・希望する職種がない等の回答もあり、センターとしては反省する部分もありました。就業の相談等は随時行っておりますので、仕事の連絡がない場合は是非一度ご相談ください。

全体としては、センターに対する励ましの言葉も多く寄せられ、大変感激しております。新年度のスタートですので、より良い運営を心掛けたいと思っております。



宜しくお願い致します♥



『事務局からのお知らせ』

“駐車場の場所変更”

4月14日からセンター駐車場がいしのまき農協裏の駐車場から事務所近くの「山下中里高架橋」下へ変更になります。(4月いっぱいまで旧駐車場は利用できます)



“SDGsの取り組み”

令和7年2月14日に、いしのまき圏域SDGsパートナーとして登録されました。

石巻市のホームページ「いしのまき圏域SDGsパートナー一覧」に登録され、センターのSDGsの取り組み等が閲覧できるようになりました。



“虫除けオニヤンマくん 始動開始！”

昨年度、好評をいただいた「虫除けおにやんまくん」を今年度も作製することになりました。

一度、体験してみたい方(女性会員)は、ご連絡の上ご参加下さい。

これは、販売が目的となりますが、売れなければ「配分金」に繋がらず、ボランティア的要素が強い就業になりますのでご理解の上ご参加ください。

★体験日時 4月4日(金) 18日(金)

13時30分～15時30分

★場 所 石巻市シルバー人材センター



“今年度もスマホ教室開催しました！”

2月3日、2月4日、3月10日の合計3回にわたりスマホ教室を開催いたしました。

今年度もソフトバンク様とのコラボ企画で、スマホの基本的な操作はもちろん、新たに防災に関するスマホの利活用の方法や、今や当たり前になりつつあるスマホを使ってキャッシュレスによる支払方法等、多岐にわたる内容でした。

3日間全て参加した会員は、「全然わからなかったことが、人に教えられるようにまでなりました」と大満足の様子。

スマホを覚えるコツはとにかく触って覚える。触らないと上達しないし、何がわからないかもわからないとのこと。若い人達を見渡すと、確かにずっとスマホに夢中ですものね…

急速にデジタル化が進む日本ですが、増えデジタル化が進んでいます。運転免許の更新にしきり、病院の予約にしきり、何でもwebで確認・登録・申請の時代に変わりつつあります。

そんな時代に取り残されることのないよう、会員の皆さんもいろいろなアンテナを立て、センターのスマホ教室に限らず、積極的に情報収集を心掛けましょう。



みなさん真剣！



丁寧に説明する先生



みんなでデモ機を操作中

《会員紹介コーナー》

今回ご紹介するのは後藤夫紀子さん。

センターには週に1回程トイレ清掃業務のために自宅から40分かけて徒歩で来るそうです。往復で80分程ですが、「私にはちょうどいい」と話します。むしろこの運動があるから健康を保っているんだとか。

地元名古屋を離れ、石巻に住むようになったのは震災後。たまたま夫紀子さんが石巻の物資を仕分けしていて、御主人の仕事が石巻と関わりがあったため、石巻に行ってみようかとなったそうです。まさに一念発起とはこのこと。シルバーの事は知っていたし、家にいるのも退屈だからシルバーに入会したそうです。

そして、今回もっとも注目すべきは後藤さんの趣味。写真をみてわかる通り精巧な作りの人形たち。全て手作りで作製されているんです。もちろん髪の毛や、服、靴なんかも手作りだそうです。大きさは大体80cmぐらいだそうです。

いやいや、こんな立派な人形作るのに1年ぐらいかかるんじゃ…と思ったあなた！甘いです。1か月くらいで仕上げるそうです。しかも毎日コツコツ作業するのかと思いつきや、気が向いたときにちょっとずつ作業をするというから驚きます。

手先が器用な後藤さんには、前年度からセンターで販売している「虫除けおにやんまくん」の作製にも携わっていただき、本当に助かっております。ありがとうございます。

まだまだ紹介したいのですがこの辺で。次回はどんな人が登場するでしょうか。お楽しみに！



後藤夫紀子さん



御主人と夫紀子さん
(精巧な作り!)

野菜クラブ だより



三浦 文子

今年の石巻は雪もなく暖かい冬でした。少しづつ地温が上がる頃となり、4月4日は「二十四節気」の清明(せいめい)という「清淨明潔(しようじょうめいけつ)」の言葉を略したもので、すべてのものが清らかでイキイキしているという意味で、草木が芽吹きだし、桜が咲き出し、ツバメが海を渡って日本にやってくる時期ですが、それでも気温が下がる「花冷え」の起こる時期もあります。この頃から「コマツナ」や「キュンギク」など葉物類のタネをまく季節となり、今年の野菜作りが始まります。

昨年の様な気温上昇がおこらずに平穏無事に野菜を作っていていただたらと思っています。

筆耕班クラブ



“筆耕班のメンバーさんへインタビュー”

一問一答 (Q&A)

第一回 担当 広報委員 片岡 長悦

①お名前を教えて下さい

Ⓐ 「林 陽子」です

②シルバー会員になって何年ですか？

Ⓐ 7年程になります

③筆耕班加入はいつからですか？

Ⓐ 2023年10月からです

④入会しようと思ったきっかけは？

Ⓐ リボーンアートのお仕事の時、筆耕の情報を聞いて興味をもったので

⑤お好きな「字」と嫌いな「字」は何ですか？

Ⓐ 好きなのは簡単で画数が多くないもの、嫌いなのは画数の多い字

⑥上達していますか？上達に向け取り組みは？

Ⓐ 宿題をまじめにやっています

⑦筆耕班入会を考えている人におすすめは？

Ⓐ 練習会が月2回センター会議室であるので、事務局の人とコミュニケーションも取れ、イベント情報なども得られるので楽しいですよ。

健康麻雀クラブ



健康麻雀クラブ部長 高橋 謙一

桜のたよりが待ち遠しい今日このごろ、お陰様で、4月で無事健康麻雀クラブの一周年を迎えることができました。職員の皆様の御理解と良き会員の団結力と思っております。

一応入会してみようか…という半信半疑な方々、全く麻雀をしたことないけど…という無謀

(失礼(笑))な女性の方などで、今後の行方を千思万考(せんしばんこう※)しましたが、皆様と楽しく和やかに、そして何よりも協力し合って今日まで辿り着きました。

現在 22名(3月まで)の会員に恵まれ和気

《サークル活動》 パークゴルフ倶楽部



代表 和田 實

シルバー・パークゴルフ倶楽部

さあ～！シーズン到来！

“仕事の源は、パークゴルフから…”

年が変わり、これまで体験したことがない冬の嵐！日本列島は、冷凍庫の中のような豪雪に見舞われ、北から南まで大変な事態に苛まれました！幸い当方は、難を逃れたことにホットしました。

4月の新年度を迎え、漸く春が訪れて、パークゴルフ場は、連日ゴルファーで大賑わいです。

我が倶楽部も3月からスタート！メンバーも少しずつ増えてきており、さらに賑わってきました。

地元にもあちら、こちらにパークゴルフ場が出来上がっており、色とりどりの服装で、よし入ったあ！あと少しだあ！など歓声が上がっています。

日頃、お仕事をされていますセンター会員の方々の光景を目の当たりにします。大事なお仕事の合間にぜひ、パークゴルフを体験して、明日への力を蓄えてみませんか。

部員一同、ご入会をお待ちしております。



あいあいと取り組んでおります。

笑いの絶えないクラブですので、一度足を運んでみてはいかがでしょうか。もちろん初心者歓迎いたします。

※何度も考え、あれこれ考えて思いをめぐらすこと。

《センター職員紹介》

★渥美 みゆき（入社3年目）

- ①担当 業務課 期間付き職員
②趣味 可愛い子供達の追っかけ
③特技 休みの日も早起きと断捨離

④好きな言葉 なんとかなる

⑤ひと言 入社して2年が過ぎました。会員の皆さんに顔と名前を覚えて頂き、嬉しい限りです。去年は、あの酷暑の中作業する皆さんに脱帽です!!今年は暑さが和らぐ事を祈りながら、私も業務を頑張ります!!今年も元気に頑張りましょう~!!



これと、これは?...



花の歳時記

代表的な春の花：ネモフィラ



全般の花言葉：「どこでも成功」

「可憐」「あなたを許す」

◆可憐で可愛らしいイメージですが厳しい環境でも育っていく丈夫な一面もありそんな特徴から「どこでも成功」という花言葉がつけられたようです。

✿ネモフィラの和名：瑠璃唐草(るりからくさ)



【旧暦の月・和風月名】

■4月・卯月[うづき]

■5月・皐月[さつき]

■6月・水無月[みなづき]



●4月：29日(火) 昭和の日(昭和の天皇誕生日)

●5月：1日(木) メーデー、3日(土) 憲法記念日
4日(日) 緑の日、5日(月)立夏・こどもの日、6日(火) 振替休日

11日(日) 母の日

●6月：11日(水) 入梅、15日(日) 父の日
21日(土) 夏至

雑学

<生きるもの老化と病気で闘う>

動物には、三大栄養素としてタンパク質・炭水化物・脂肪が必要。その他の栄養素ビタミン類



A B1 B2 B6 B12 C D E H K ナイシン 葉酸 パントテン酸の13種類。その中で、ビタミンH(ビオチン)はビタミンB群の一種で、ビタミンB7やビタミンHと呼ばれています。

◆ビタミンA D E Kは脂溶性、ビタミンB類 C H ナイシン 葉酸 パントテン酸は水溶性。

ミネラル：カルシウム・塩素・リン・硫黄・ナトリウム、微量ミネラル：鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・セレン・モリブデン・コバルト・クロム、重要なタンパク質：長生きするために必要なタンパク質(体重50kg/1日50g 必要肉250g)

※長寿の秘訣は良質のタンパク質(肉)を摂取すること。

タンパク質：脳の栄養素・筋肉を作る。肉は、朝と昼が効率よく消化吸収する。夜食せばメタボのもとになる。魚は朝と夕にとる。炭水化物は体のエネルギーになる。※過剰摂取は胃に炎症を起こし病気の元になる。白砂糖は控える。脂肪類エネルギーや細胞膜・ホルモンになる。

◆体に良い脂肪酸：オメガ3(えごま油、亜麻仁油(アマニ油)等)、青魚に含まれるDHA、EPA、くるみ等ほかオメガ6、9 ◆体に悪い脂肪酸：トランス脂肪酸のショートニング、マーガリン、牛などに由来する乳製品や肉に含まれる。

ビタミン類は食物から栄養素をとる補助作用をし、ミネラルは骨や歯・毛髪になる。

※個人の見解を含みます。

石のつぶやき



パルプフィクション？※クエンティン・タランティーノ監督についての話ではない。

※1994年のアメリカ合衆国の映画作品

石巻あるある、60代以上「パルプ」50代「十条」40代以下「日本製紙」。

そう、あの工場の事。でも大街道民にとって、もうひとつのパルプがあるのです。それは「パルプ角(かど)」。今はなくなってしまった七十七銀行のあった交差点の一帯を、大街道民はそう呼んでいたのです。スーパーの「イシセー」をはじめ、食堂や銀行、保険会社、パチンコ店が2軒(ゴリラの看板おぼえています?)やきとり店など繁華な一角として、大街道民の日常に欠かせない場所でした。

* (石巻警察交通課に交差点名称をお聞きしたら「石巻パルプ五差路交差点と呼称しているそうです」今では面影もありませんが。)

(広報委員 片岡 長悦)



当センターは、「誰一人取り残さない持続可能な社会の実現のためにSDGsに取組んでいます。」

●SDGs(エス・ディー・ジーズ)
「持続可能な開発目標」