



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
10月号

No.110

2025年10月1日発行

雨の降らない・猛暑の夏

副理事長 藤原 一夫

昨年の10月号に「わが家の畑づくり」と題して投稿。高齢の夫婦だけでやれるところまで続けようと決め、昨年の11月3日に玉葱の苗400本を植えて、令和7年度の畑づくりをスタートしました。

5月になって玉葱は順調に育ち、知り合いや近所等に分けることができました。次は畑のゴミや雑草をとり、肥料や石灰を撒いて土壌づくり、作物に合わせた畦を作って準備終了。えんどう豆・じゃが芋・枝豆・トマト・茄子・きゅうり・花等の種や苗を買って植えました。あとはそれぞれの作物に合わせて手入れをしていけばOKです。

5月中旬えんどう豆の収穫、少雨のためか実が小さく不作の第1号となりました。この頃から雨が殆んど降らず週に数回は水を撒いて、『雨・雨・降れ・降れ』と作物が枯れないように神頼みの毎日。雨らしい雨が降ったのは8月24日で、それも短時間でしたが恵みの雨となり嬉しかった。

水不足に追打ちをかけたのは、毎日30度以上の猛暑です。熱くなっている土壤に水をかけても焼け石に水で、畑に水道の設備がないので自宅から車で水を運ぶのも大変でした。

体力にも限界があり畑から撤退しようかと妻と相談をしたのですが「作物が可哀想」という気持ちをどうしても捨てきれず、不作覚悟のチャレンジをしてきました。

雨が欲しい私達とは逆に、九州や北海道そして日本海側の秋田県・青森県などでは、集中豪雨等で皆さんが大きな被害を受けております。

世界でも集中豪雨や大きな山火事が多発しており、これらは人間の活動による地球温暖化が原因と言われています。

国連のSDGs 13番に「気候変動に具体的な対策を」とあります。達成期限は2030年。

地球温暖化の進行を止める手立てを皆で考え、皆で行動して行きましょう。

(記 2025年8月27日)



《石巻市社会福祉協議会タオル贈呈式》

7月1日から皆様から回収していました未使用タオルやバスタオルを8月5日に石巻市社会福祉協議会へ寄贈してきました。

集まったタオルの総数は176枚。多くの皆様の御協力のもと実現できました。

社会福祉協議会会長林久善様から「タオルはさまざまな場面で使うので大変助かる。大切に使用してもらいたい」と感謝のお言葉をいただきました。

この寄贈はセンターの持続可能な開発目標(SDGs)の取り組みの一環。開発目標12「つくる責任つかう責任」の廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用の観点からこの活動を取り組むことにいたしました。地域の福祉向上、そして必要とされている方々へ届くことを願っています。

今後もセンターのSDGs推進委員会が中心となり、SDGsの普及やSDGsの達成に向けた取り組みを図っていきたくと考えております。

また、会員一人一人の小さな活動が力となり社会を変えていくことができます。新たなSDGsの取り組みを始める際には、是非御理解と御協力をお願いいたします。



林会長に目録を手渡す理事長

《令和7年度安全大会盛大に開催！》

晴天の下、7月1日センター事務所に安全大会が開催されました。当日は104名の会員が参加し、全員で「安全祈願」を行いました。

夕日が差し込む中で大会でしたが、配られた飲料水と携帯用タブレットを補給し、熱中症予防は完璧！



全員で安全三訓唱和！

毎年恒例となりました、安全標語の優秀作品

表彰では「阿部元さん」の作品が表彰され賞状と、のぼりが贈呈されました。



テント設置で暑さ対策！



賞状を受け取る阿部さん

《救命救急講習開催！》

7月8日に石巻消防本部にて救命救急講習が行われました。講習と実技を交え、心肺蘇生法やAED（自動体外式除細動器）の使用方法を学びました。

参加した阿部さんは「今回で救命救急講習は人生2度目。緊張感があって手に汗を握る講習会でした。」と振り返る。

万が一の際には冷静に対応できるよう日頃から備えたいですね。



実技講習真剣そのもの！

当日の参加者は30名!!



《県連合会コラボ・障子張替講習》

猛暑が続くお盆明け8月19日に向陽町コミュニティセンターで障子張替講習が実施されました。

㈱和楽様から2名の講師をお招きいただき、実際に障子を張替えるところまでの工程を学びました。「出来上がったものしか見たことがないから、とても勉強になりました。」と参加した沼津さんは話します。

参加した10名の方々には、この講習をきっかけに今後の就業に活かしていただければ幸いです。



匠の技習得中！

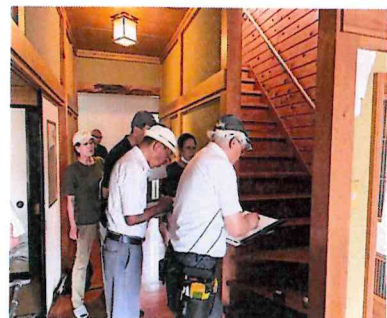


《空き家管理講習開催！》

8月27日に空き家管理講習がセンターで行われました。障子張替講習と同じく、県連合会とのコラボで実現できました。

この講習では、シルバー会員専用の「木造住宅簡易鑑定士」の資格を取得できるため、かなり本格的な講習となりました。受講した皆さんは真剣そのもの！

センターでは遠方にお住まいで、石巻市に空き屋を所有しているお客様から管理等も引き受けております。是非取得した資格を今後に活かしてください。



建物の状態を評価調査中！

《お知らせ関係》

“障子・襖のご依頼があれば”

センターをご紹介ください”

障子・襖の張り替え仕事を希望する会員が少なく苦慮しておりましたが、希望する会員が入会しましたので、お知り合い等で障子・襖の張り替えを依頼したい方がいらっしゃいましたら是非センターをご紹介ください。

“情報提供お待ちしております！”

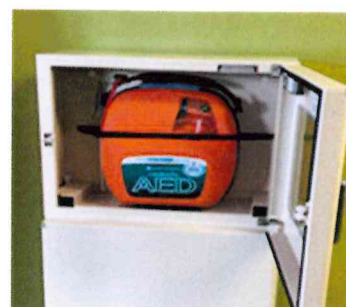
令和3年10月1日に石巻市と管理不全建物等の適正な管理の推進に関する協定締結を結んでおります。会員の皆様には、管理不全な状態にある建物等を発見した場合、センターへの情報提供をお願いいたします。

“AEDを設置しました！”

センター事務所入り口にAEDを設置しました。緊急事態の際はどなたでもご利用できます。



AED 設置状況



AED 本体

“シルボンヌ全国大会 2025in みやぎ”

昨年埼玉県で開催されたシルボンヌ全国大会が今年は宮城県で開催されます。

「シルボンヌ」※とはシルバー人材センターで

働く女性会員の愛称です。本大会では、全国各地の実践報告や意見交換、講演などが行われます。

興味がある方は事務局までご連絡ください。

※「シルバー」とフランス語で「お手伝い、親切、優れた」を意味する「bonne(ボンヌ)」を組み合わせた造語で、シルバー人材センターの女性会員の愛称です。仕事、ボランティア、サークル活動など、多方面で活躍する元気な女性たちを指します。



“イベント情報”

イベント名 日時	行事内容	開催場所等
ボランティア活動 10月18日(土) 午前7時30分 ~8時30分	会員のみなさんで奉仕活動を行います	市内3か所
悠遊会 10月27日(月)	日帰り旅行で交流を深めます	追分温泉 会費 6,000 円 9月30日〆切
腸活おうちみそ講座 11月7日(金) 午前10時 ~11時45分	味噌について学び、試食や味噌玉を作って持ち帰ります	みなと荘 材料代1,500円 定員20名 10月24日〆切
健康感謝のつどい 12月12日(金) 13時~16時頃	ステージ発表あり、展示物あり	マルホンまき あーとテラス 別途案内郵送

《お仕事紹介コーナー》

“お仕事インタビュー”

シルバーに入会して16年。朗らかな表情で話すのは青葉・門脇班の吉田利雄さん。今年で87歳になったというから驚きです。

主な仕事は大工仕事。仕事の大きい小さいに関わらず、棚1枚の交換でも嫌な顔せず仕事をしていただく吉田さんにはいつも感謝しております。

仕事をする上で大事にしていることは、「安全かつ丁寧に」を心掛けているとのこと。若いころは「速く」もできたけど、流石に今は無理だと苦笑い。(笑)

健康で気を付けていることは、朝起きたら

ベッドで体操を30分すること。おまけにボケ防止で指の運動も忘れずにする。このルーティーンを20年近くかかさずやっているそうです。食事に関しては、とにかく好き嫌い無く食べることを心掛けているんだそうです。

これから入会される会員へ一言お願いできませんか？という質問に対しては、「どんな仕事もやってみること。昔は俺も草取りだってやったし、一般作業だって何でもやったよ。」というアドバイスをいただきました。



吉田利雄さん

健康で長生きすることが今の最大の目標と話す吉田さん。90歳になったら引退するとおっしゃっていましたが、健康で働く意欲があれば何歳でも大丈夫です！是非100歳まで継続してくださいね。

《就業開拓コーナー》

“会員一人一人が営業マン”

会員の皆さんは、市民との関係を大切にする「シルバー人材センター」の営業マンです。

「シルバー人材センター」は、困っている市民のために様々な仕事をお手伝いいたします。

「お気軽にご相談ください。」と呼びかけてください。



いつでもご要望にお応えします。

《石巻・山下班 班会議》

“地域班会議続々と開催”

7月13日に開催された河北班の班会議を筆頭に続々と班会議が開催され、会員同士の交流を深めました。

9月6日に開催された石巻・山下班の班会議では14名の会員が出席し、「班会議の出席率を上げるためにはどうしたらよいか」など、お茶とお菓子を食べながら和気あいあいと話し合いました。



班会議出席者一同



花の歳時記

代表的な秋の花:ヒガンバナ(彼岸花)



全般の花言葉:「情熱」「独立」「あきらめ」をはじめ、「再会」「悲しい思い出」「また会う日を楽しみに」など。※彼岸花の別名で「曼珠沙華(マンジュシャゲ)」と言う場合もあります。

【旧暦の月・和風月名】

■10月・神無月[かなづき]

■11月・霜月[しもつき]

■12月・師走[しわす]



●10月 1日(水) 労働衛生週間 (※)

13日(月) スポーツの日

●11月 3日(月) 文化の日

5日(水) 世界津波の日、7日(金) 立冬

23日(日) 勤労感謝の日

24日(月) 振替休日

●12月 1日(月) 歳末たすけあい運動

22日(月) 冬至、26日(金) 官庁御用納め

(※) 2025 年度の全国安全週間のスローガンは「多様な仲間と 築く安全 未来の職場」です。

このスローガンは、性別、年齢、国籍など、多様な人々が共に安全で働きがいのある未来の職場を築いていくことの重要性を表現しています。

10月1日(水) から7日(火) まで、令和7年度「全国労働衛生週間」を実施。

コラム

広報委員 安倍

“楽器演奏が認知症予防?”

近年の脳科学や心理学の最新研究では、楽器演奏が高齢者の認知症予防に驚くべき効果をもたらし、ひいては「生活の質」を大きく向上させることが次々と明らかになっています。

楽器演奏は単に音を出す行為ではありません。そこには脳の様々な領域を同時に、かつ複雑に使う「究極の脳トレ」とも言える要素が詰まっています。例えば譜面を見ながら手を動かす。曲を覚えるために何度も練習するなど、これら複合的な脳活動が高齢者の認知機能を刺激し、維持向上に貢献すると考えられています。

「昔、楽器を習っていたけど何十年もやってないな」「今から楽器を始めるなんて無理」そう思っていないですか。高齢者になってから楽器を始めても十分に脳が活性化するという研究結果が出ています。「究極の脳トレ」を是非始めてみては?



広報委員 三浦 文子

■皆さんは「スマホ」をどの様に使用していますか?私は、ほとんど電話とメール、写真を撮るのに使用していました。いろいろな機能が有るという事は解っていても、何かあったらどうしようと思い、なかなか次の一歩が進めませんでした。

その頃「スマホ決済」をするとレジでもたつかわずに済むという TV コマーシャルが放映されているのを見て、私もそれは助かるな〜と思い見ました。中でも「PayPay」が全国で頭一つ抜けて多く使い勝手が良いとの事も解ってきました。

そうしていた所、シルバーセンターのスマホ教室が開催される事を知り参加をして、実際にスマホを使用し、「PayPay」の講習を受けもつといういろいろ知りたいと欲が出て、今年の3月より月に1~2回ソフトバンクのスマホ教室に通っています。しかも無料です!これからも楽しく使って慣れていきたいと思っています。

私のように操作が怖いと思っている方はスマホ教室をお薦めします。

✿広報委員会のメンバーが新体制になりました。

よろしくお願いいたします!(*^^*)



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に取り組んでいます。」

✿SDGs (エス・ディー・ジーズ)
「持続可能な開発目標」