



いしのまき

シルバー通信

令和8年
7月号

No.113

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

2026年7月1日発行

定時総会挨拶

理事長 亀山 伸一

令和8年度定時総会の開催にあたり、御挨拶を申し上げます。

近年「少子高齢化社会」の進行に伴い、60歳までの現役世代の人口が減少し、多くの産業で人手不足・労働力不足は深刻で、特に都市部への一極集中が進む日本においては大きな社会問題になっています。そのような社会情勢の中で高齢者を雇用する必要性は高まっておりますが、同時に高齢者が働きやすい環境を整えていくことが求められています。

当センターといたしましては、会員のニーズを的確に把握し、会員の増加・就業場所の確保・そして事故のない安全な就業に向けた取り組み等を進めながら、会員が安心して働ける環境を整備し、併せて業務に繋がる各種研修会や講習会等も開催いたします。

また、高齢者の生きがいづくり、やりがいに繋がる取り組みとしてサークル活動や親睦団体等への支援を進めてまいります。

更に、より良い未来のために、持続可能な開発目標「SDGs」に向けた独自の取り組みも、積極的に推進してまいります。

時の流れは急速に変化しておりますが、センターとしてその流れに遅れることなく、地域におけるセンターの役割をしっかりと認識しながら、地域の皆様に信頼され地域の発展に貢献できるよう、会員と役職員心ひとつにこの一年間共に頑張ってみましょう。

定時総会開催！

6月5日（金）、マルホンまきあーとテラスにて令和8年度定時総会が開催されました。

出席者は150名を超え、昨年に続き多くの会員にご参加いただきました。普段顔を合わせる事のない会員が一同に集まる場ですので、今回参加できなかった方は是非来年参加されるようお願いいたします。

総会の進行はスムーズに進み、議事についても会員の皆さんから承認をいただきました。全体を通し、大きなトラブルも無く無事定時総会が終了しました。



理事長あいさつ



議長選任 高橋謙一さん



定時総会の様子

令和8年度総会表彰者

❀おめでとうございます!!



表彰された皆様

《総会表彰者》

会員特別表彰者

三浦 敏雄 様・千葉 稲穂 様・稲井 繁 様
本田 幸逸 様

優良会員表彰者

遠藤れい子 様・南部 倉子 様・山口 保則 様
亀山 則雄 様・堀川 殉一 様・及川 誠 様
丸田 勝江 様・斉藤 祐 様・阿部 尚孝 様
尾形 政美 様・遊佐みさこ 様・奥田 隆次 様
内海 久子 様・澁谷 和子 様・高橋美江子 様

《表彰者の声》



“20年表彰を受けて”

会員特別表彰者:稲井 繁(住吉班)

この度入会后20年という記念すべき表彰をいただき誠にありがとうございます。

振り返ってみますと「あっという間」の歳月でした。いろんな仕事の中には「やりがい」と「楽しさ」がたくさんありました。でも厳しい事もありました。



どんな時も温かく支えてくれた家族、そしてセンター職員の皆様のおかげで今日まで健康に歩んでこれたと深く感謝しております。何より地域社会へのお役に立てたことが私の誇りです。

これからもセンターの発展に貢献出来るよう日々精進してまいります。

“あっという間の20年”

会員特別表彰者:千葉 稲穂(石巻・山下班)

私はシルバーに入会して20年になり、あっという間に過ぎてしまいました。多くの会員の皆様と出会い、いろいろと指導をしてもらい学びながら今日迄きました。



最初は草取りから始まり、農作業、早朝のスーパーで一人で運搬や品出し、酒蔵での瓶洗い、墓地清掃、その他一般作業等何でもやってきました。

今後は、健康管理を維持して頑張っていきたいと思っておりますので会員皆様宜しくお願い致します。

“皆様に感謝”

優良会員表彰者:齊藤 祐(万石浦・渡波班)

定年退職後、ご縁があってシルバーに入会して十数年経過したと思います。



当時は、街中を大型ダンプ等が忙しく走り回る復興の最中でした。仕事も役所関係、企業、個人等からの草刈作業、町内会より側溝清掃等(当時はドブ掃除と言っていました)を行うまさに体力勝負の作業が主で、作業仲間は汗と泥まみれの現場で頑張っていました。センターには震災関連の仕事に入れたことで、私は故郷復興の一助に関われた事に大変感謝しています。

この度、思いもせず優良会員表彰を受けて驚きはありましたが、入会后色々ご指導頂いた先輩方、楽しく作業出来る班仲間、何かとお世話になっております業務課職員、会員皆様に改めて御礼申し上げます。

事務局長就任あいさつ



《事務局長から一言》

常務理事兼事務局長兼総務課長

石母田 智之

令和8年4月1日付けで事務局長兼総務課長を拝命し、さらに6月5日の総会及び理事会の承認をもちまして、常務理事に就任いたしました。

平成8年4月1日の入社以来、皆様のご指導を賜り、本年で勤続30年を迎えることとなりました。

今後も「安全第一」を徹底し、危険な就業を行わない「事故ゼロ」を目指してまいります。

また、会員の皆様が1件でも多く就業できるよう、「イチ・イチ運動(就業開拓バージョン)」を推進してまいります。

さらに、皆様の拠り所となるよう、センター事務所内に「シルバーカフェ」を設置し、気軽に立ち寄れる環境整備を行いました。

最後になりますが、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



《サークル活動》

健康麻雀クラブ



健康麻雀クラブ部 部長 高橋 謙一

今年もまたまた暑くなると思うと嫌になりますね。

お陰様でシルバー人材健康麻雀クラブも無事に2年半を迎え、メンバーも固定化してまいりましたが、まだまだ人数を増やして意気軒昂(いきけんこう)に楽しんでもまいりたいと思います。

月2回、月曜日に石巻中央公民館(昔の市役所向い)をお借りして、夏は冷房、冬は暖房がきいた広い部屋で活動しています。

皆さんものびのびと麻雀を楽しみませんか?

もちろん刀自(とじ/とうじ)※の方も大募集中です。参加したい方、見学したい方は是非事務局までご連絡ください。お待ちしております。

※主に一家の主婦や、中年以上の女性を敬ってという言葉です。

野菜クラブ



😊 新鮮野菜いかが？

野菜クラブの野菜が事務所に入荷しております。これからの季節は夏野菜も販売予定です。入荷は不定期ですが、シルバーカフェに寄った際に野菜も一緒にいかがですか？

レアなタケノコ入荷！



《就業開拓コーナー》

♥ 会員皆様の働く場所の確保のために

令和8年度より「お仕事増強作戦」としまして、「1・1運動」就業開拓 ver. を開始しております。友人知人・隣近所・店舗・会社関係等のお仕事をご紹介します。

シルバー通信に詳しい内容を記載した用紙を同封しておりますので、ご紹介お待ちしております。

《事務局からのお知らせ》

“シルバーカフェ OPEN！”



5月1日（金）事務所1階・打合せスペースがシルバーカフェとしてオープンしました。会員の皆さんの拠り所として是非御活用ください。会員であれば、事務局が空いている日はいつでもご利用できます。

ウォーターサーバーを完備しております。また、お茶やコーヒー等もありますので、ご自由にお飲みください。これからの季節、暑い日にはシルバーカフェに寄って、ちょっと一服いかがですか？

紅茶もあるよ♪

皆でカフェタイム♪

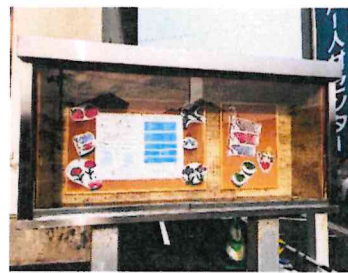


“シルバーの新たな顔？”

事務所西側にセンターの**掲示板**が設置してあるのは皆さんご存知でしたでしょうか？今まではポスター等を貼るだけの無機質な状態でしたが、一般の方がよく歩いて見る場所ということもあり、事務局職員たちでカラフルな掲示板に変更

いたしました。

季節ごとに内容を変更しておりますので、来所された会員の皆さんも是非ご覧ください♪



5月の鯉のぼり使用
になっています♪



張替え中！



6月仕様に変更しましたよ♪



ちょっと気になる？
掲示板

“10月までの行事予定”

行事名	安全大会
日付	7月3日（金）
時間	午後4時
開催場所	石巻市シルバー人材センター 事務所倉庫前
備考	仕事帰りにお立ち寄りください

行事名	女性対象入会説明会
日付	7月14日（火）
時間	午前10時
開催場所	石巻市シルバー人材センター 1階事務所
備考	お知り合いの方を是非お誘い ください

行事名	河北地域入会説明会
日付	7月30日（木）
時間	午前10時
開催場所	石巻市河北総合センター ビッグバン
備考	河北地域で入会したい方が いましたら是非お声掛け願います

行事名	桃生地域入会説明会
日付	8月3日（月）
時間	午前10時
開催場所	桃生公民館
備考	桃生地域で入会したい方が いましたら是非お声がけ願います

花の歳時記

代表的な夏の花:ハマユリ(浜百合)



フジブー

花言葉として「注目を浴びる」「飾らぬ美」「親思い」です。花言葉の由来「注目を浴びる」：花びらを大きく広げて咲く姿や、花びらの根元が透けて見える特徴的な咲き方に由来します。

「飾らぬ美」：海岸や岩場などの過酷な環境でも、自然のままで凛とした美しい花を咲かせる姿にちなんでいます。

主な自生地：東北地方などの海岸沿いの断崖や砂浜に自生はまゆりはユリ科の多年草スカシユリの俗称です。

※別名：スカシユリ、イワユリ（岩百合）

【旧暦の月・和風月名】

■7月・文月[ふみづき]

■8月・葉月[はづき]

■9月・長月[ながつき]

●7月:20日(月) 海の日

26日(日) 土用の丑

●8月: 7日(金) 立秋、11日(火) 山の日

●9月:20日(日) 彼岸入り、21日(月) 敬老の日

22日(火) 国民の休日、23日(水) 秋分の日

26日(土) 彼岸明け



雑学・コラム



<コーヒーのリラックス効果について>

(※インスタント含む)

コーヒーを飲むと落ち着くのは、「香りによる脳の鎮静効果」「カフェインの自律神経の調整作用」「ほっと一息つく習慣(条件付き:注)」の3つの理由が組み合わさって、科学的に証明されていると言われています。リラックスタイムとして脳が認識することで、心身の緊張がスッとほぐれます。

注. 飲みすぎるとカフェインの覚醒作用や利尿作用が強く働き、逆に落ち着かなくなることがあります。

❖インスタントコーヒーを劇的に美味しく淹れるコツは「お湯を入れる前に、少量の水でコーヒーの粉をよく練る」インスタントコーヒーの粉には

デンプンが含まれています。いきなり熱湯を注ぐと表面のデンプンが急激に固まり(ダマになり)本来の旨みや香りが閉じ込められてしまいます。

あらかじめ水で溶いてデンプンを分散させておくことで、苦味が抑えられ、甘みとコクが引き出されます。

また、コーヒーに「海塩(天日塩など)」や「岩塩(ヒマラヤ岩塩など)」をひとつまみ入れると、塩のナトリウムイオンが苦味の受容体をブロックし、酸味を和らげる働きをします。コーヒーの甘みとコクが引き立つ効果があります。



1. ネットと自分

最近 AI のすごさに、驚かされています。「遺影を長押(なげし)に飾るのに便利な部品」とグーグル検索に入れたら、釘やヒモを一切使わずに飾れる部品を紹介してもらった。ベテランのホームセンタースタッフでも、難渋しそうなニッチ(隙間の意)な要望に、こんなにピンポイントで回答を返してくれるとはすごいと。どこまで進化するのだろうか、これからの生活が大きく影響を受けると感じています。

ネットに依存する様にならないため、せめて購入だけは実際のお店に行くことを心がけています。

2. 電子マネー

ある記事に、最近の小学生に「おつり」の概念がない人が増えていると書いてありました。たしかに親が s u i c a にチャージしてあげて、それを持ってバスに乗ったりコンビニで買物をして、ピッと音がするだけで、お金が実際に動くわけではない。自分でも電子マネーを使ってからお釣りの計算をする事がほとんどない事に気が付きました。頭がボケないように、時々お釣りの計算をする様に心がけたいと思う今日このごろです。

3. 書店

先日東京方面に行く用事があり、新幹線内で読む本を買うのに、仙台駅の新幹線乗場の書店があった場所に行ってみたら、オールセルフのコンビニになっていました。同行している妻に話したら、今は皆スマホで読むからと言われ、なるほどと思いました。

(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」