



いしのまき

シルバー通信

〒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

公益社団法人石巻市シルバー人材センター

令和8年
10月号

No.114

2026年10月1日発行

初めての登山

副理事長 藤原 一夫

昭和32年6月、宮城県北部の栗駒山にチャレンジしたのが登山の始まりです。高校を出て、仙台電気通信学園（現 NTT）の寮で、1年間部屋が一緒になった若柳出身の西村君から、栗駒山登山の知識や魅力を教わりました。赴任先の職場にも慣れてきた1年後、西村君から栗駒山登山を誘われて同行をお願いしました。

栗駒山は標高1,627m、岩手県秋田県の境、宮城県最北部にあり残雪とお花畑や駒ノ湯温泉があつて、山仲間では人気のある山でした。

石巻から小牛田・石越・栗原電鉄・宮交バスを降りて、標高600mの駒ノ湯まで徒歩約1時間30分、息をきらせて夕方にやっと元湯駒ノ湯に着きました。玄関には2m位の大きな熊の剥製があり、本物のような迫力に圧倒されました。一泊料金は、現金なしの米2合だけでした。

翌朝5時に駒ノ湯を出発、ハイマツの尾根道の大草原、色とりどりのお花畑、御沢という大きな石の沢登り、緑に囲まれた大雪渓など、自然の雄大な山容に感動し、下りは山の魅力を全て記憶しようと、足元に気をつけて無事下山。初めて登山の素晴らしさ、楽しさを教えてくれた友に今でも感謝しております。

これを機に、東北の山々を登ろうと決め、北は八甲田山から南は会津駒ヶ岳や尾瀬沼の燧ヶ岳（ひうちがたけ）まで、なんとかチャレンジする事ができました。幸い、どこの転勤先にも山好きの仲間がおり、難しい山などは一緒に登ってもらえたので、危ないめにもあわず山仲間との楽しい交流が続きました。

残念なのは、登山の大先輩・西村君が5年前に亡くなったことです。東北の山仲間も徐々に少なくなってきた淋しくなりました。健康と体力づくりに、地元の低山でも登ってみませんか！

熊に気をつけて。



安全大会開催！

今年も安全大会が7月3日（金）に開催されました。

当日は雨が降りそうな予報でしたが、集まった85名の皆さんのおかげで晴模様になりホットしました。

安全大会は安全適正就業委員会が中心となり進められ、今年募集した「安全標語」の優秀作品の表彰や、副理事長による「安全訓示」及び委員による「安全大会決議」全員で「安全スローガン」「安全三訓」の唱和をし大会が締めくくられました。

初めて安全大会に参加した会員さんは、「慣れてくるとつい気を抜いてしまうが、大会に参加したことで、仕事中は気を抜かないように徹底しようと思った」と安全の意識が向上したようです。

仕事が忙しくなってくる時こそ、今一度自分に問いかけ冷静に物事を判断しましょう。そして、全員で「事故・ケガ」ゼロを目指しましょう！

安全訓示



多くの会員が集まりました



全員で唱和！



優秀作品で表彰された阿部さん



《女性カフェ特集》



“女性会員だけのたまり場”

広報委員 熊谷 洋子

女性会員のための交流場所、女子カフェ「ひまわり」がスタートしました。まだまだ認知度が低いので、ご案内を兼ねてご紹介します。

第1回目は7月24日（金）6名参加、第2回目は8月28日（金）18名の参加者が1階談話室に集まり始まりました。現場では顔を合わせる程度でしたが、テーブルを囲むとまた違う一面が見え隠れして、和気あいあい笑いが広がる時間が過ぎました。

女性が集合すると本当にパワーを感じます。些細な雑談から飛び出す知恵袋、今はやりのAI＝人工知能に助けを求めずとも「ばあーば」達はまだまだ負けていません。

このような女性会員の集いに新たな一步を踏み出してみてはいかがでしょうか？今後もいろいろな活動を予定しています。是非参加お待ちしております。

☆9月以降は第2・第4金曜日午後1時30分から3時までセンター1階談話室で開催しております。参加希望の方は事務局までご連絡ください。

「虫除けおにやんま君」制作中

☎94-3683



《地域班会議》

“地域班会議(お茶飲み会)続々開催！”

令和8年度も各地域班の「お茶飲み会」が開催されています。センターの地域班は8つに分けられており、今年中にほぼ全ての班で交流が図られる予定です。会員の皆さんにも往復ハガキで案内が届きますので、必ず返信するようお願いいたします。班長さんに話を聞くと2～3割の方が返信を出さないと聞いておりますので、取りまとめをする班長のためにもご協力をお願いいたします。

さて、昨年から地域班会議の出席率が低いという事で、案内を「お茶飲み会」にして気楽に参加できるように工夫しております。「会議」となると参加するにもハードルが上がってしまうので、是非皆さん



「かだぐるしぐねぐ」参加してください♪

10年選手・20年選手、はたまた今年入会したばかりの方も地域ごとに交流を図り、「あ～でもない、こ～でもない」と雑談しましょう。結果、センターで「仲間」ができれば幸いです。

《サークル活動》

野菜クラブ



三浦 文子

野菜クラブは2016年の8月に「白菜」の種まきから始まりました。それから10年が経ち、今年も「白菜」の種まきの季節になりました。

10年の節目という訳ではないのですが、蛇田に新たに畑を借りる事が出来るようになりました。

しばらく使用していなかった為、現在はすぐに使用するのには難しいのですが、駐車場や水道施設もあり、鹿又の畑と同じ様に野菜を作るのには良い環境が揃っています。畑の持ち主さんとも整備の話し合いを行っており、来年の春頃には整備を終了し、春野菜作りが出来る様にしたいと思っています。

蛇田という土地柄的に動きやすい場所にあり、通うのにもとても良いですし、かなり広い範囲がありますので興味のある方はぜひ「野菜クラブ」の仲間に加わって、安全で美味しい野菜を作りませんか。農業未経験の方も是非ご参加下さい。

参加希望の方は事務局までご連絡下さい。お待ちしております。

“サークル活動一覧表”

サークル名: パークゴルフ倶楽部



活動内容	パークゴルフの練習や、大会出場
活動日	第1・第3日曜日
活動場所	その都度
☆PR☆	初めてでも入会OKです！

サークル名: 野菜クラブ



活動内容	野菜の栽培・販売等
活動日	通年
活動場所	鹿又（畑）
☆PR☆	野菜を育てる喜びを感じませんか？

サークル名: 健康麻雀クラブ



活動内容	麻雀で楽しく健康に！
活動日	第1・第3月曜日 13時～16時
活動場所	中央公民館
☆PR☆	ルールを知らなくても大丈夫です！

サークル名: 筆耕クラブ



活動内容	実用書道
活動日	第1・第3木曜日 10時～15時
活動場所	センター事務所
☆PR☆	お気軽に見学に来てください

サークル名: お散歩クラブ



活動内容	市内をお散歩し、リフレッシュ
活動日	その都度
活動場所	活動日に併せ決定
☆PR☆	年に1回程度市内をお散歩します

※見学・体験希望の方、新しいサークルを立ち上げたい方は事務局にご相談ください。

《事務局からのお知らせ》

“令和8年熊本地震義援金について”

令和8年7月28日に発生した熊本県熊本地方地震によって被害に遭われた方々を支援するため、8月1日にセンター1階に募金箱を設置いたしました。被害に遭われた方へ迅速にお渡しするため設置期間を8月末までとし、集まった金額13,814円を「石巻市社会福祉協議会」を介して全額被災地に寄付いたしました事をご報告いたします。寄付にご協力いただいた皆様に感謝いたします。



“今後の予定表”

日付	10月16日（金）
名称	AED講習会
場所	石巻消防本部
時間	9時30分～11時30分
備考	30名先着

日付	10月17日（土）
名称	ボランティア活動
場所	市内3カ所
時間	7時30分～
備考	普及啓発月間に合わせ実施

日付	10月23日（金）
名称	お散歩クラブ
場所	田代島
備考	時間・集合場所等、同封の別紙をご覧ください

日付	11月20日（金）
名称	悠遊会日帰り旅行
場所	延年閣（金成）
備考	時間・集合場所等、同封の別紙をご覧ください

日付	12月3日（木）
名称	健康感謝のつどい
場所	マルホンまきあーとテラス
時間	13時～
備考	様々な催しを予定

“「ちょっと一息」川柳いかが？”

＊ 目覚ましで 起きるつもりが 電池切れ
＊ 昼食は おにぎり頼張り 妻ランチ
＊ 俺が先 私が先よと ムキになる



作. 亀山 伸一

会員の皆様からの投稿をお待ちしております。

“七色掲示板”

前回シルバー通信 113 号でお伝えした事務所西側掲示板がリニューアル中！その名の通り七色に変化して「7 月七夕仕様」「8 月花火仕様」及び「9 月秋仕様」に変わっております。

さて 10 月はどんな仕様になるかお楽しみに♪

7 月七夕仕様



8 月花火仕様



《就業開拓コーナー》

“会員一人一人が営業マン”

お気軽にご相談ください。

会員の皆さんは、お客様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。

お願いしたいことや、困ったことなどのお仕事を頼みたい方がいましたら「シルバー人材センターに相談してみてください」とお声がけください。



花の歳時記



代表的な秋の花リンドウ(竜胆/龍胆*)



リンドウ全体の花言葉は「正義」「誠実」「勝利」。

★**正義・誠実**： まっすぐに伸びる茎と、上を向いて毅然と咲く花姿が由来とされています。

★**勝利**： 厳しい自然環境の中でも力強く咲く姿から、困難に打ち勝つ勝利を象徴すると言われていいます。

★**あなたの悲しみに寄り添う**： 野山で群生せず、単独でひっそりと咲く姿から生まれたとされています。

※**青のリンドウ**：「深い愛情」「清らかな心」落ちきや知性を連想させる青色は、誠実な深い愛情を現したい時に選ばれます。

※**白のリンドウ**：「純粋」「新しい門出」清楚な白色は、新たな始まりや門出を祝うシーンにふさわしい花言葉です。

※**ピンクのリンドウ**：「優美」「可愛らしい人」優しさや可憐さを表現するピンク色は、親しい方へ愛や感謝を伝えるのにぴったりです。

* リンドウは、漢字では「竜胆」や「龍胆」と書かれ、「りゅうたん」という呼び名が訛ってリンドウになったとされます。

【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(木) 労働衛生週間

12 日(月) スポーツの日

●11 月 3 日(火) 文化の日

5 日(木) 世界津波の日・7 日(土)立冬

9 日(月) 秋季全国火災予防運動

23 日(月) 勤労感謝の日

●12 月 1 日(火) 歳末たすけあい運動

22 日(火) 冬至・28 日(月) 官庁御用納め



いつもシルバー通信をご覧くださってありがとうございます。

さて、私事で恐縮ですが、このたび思い切って電子ピアノを購入しました。「この先、いつどこで何があるかわからない」「今さら」と諦めるのではなく、やりたいことに挑戦し、悔いを残したくないという気持ちが強くなったからです。何を忘れたのかをさえ思い出せなくて、情けない毎日が続く中、ふと思い出したのが、小さい頃習っていたピアノでした。

ピアノは、指を動かし頭を使うため、認知症予防にも効果的と聞きました。また、老眼で楽譜が見えにくくても、自分のペースで楽しめます。以前は痛みに悩んでいたバネ指も、毎日少しずつ弾いているうちに、自然と気にならなくなりました。

もちろん、今さら上手になろうとは思っていません。何かの役に立つとも考えていません。それでも、自由な時間に好きなだけピアノに向かうひとときは、とても心が満たされます。

70 過ぎのばあさんが奮起してピアノを再開してから 1 年半程経ちましたが、あの時「もう歳だから…」と自分でブレーキをかけないでよかったと心から思います。

若い頃の体力や感性が懐かしく思えることもあります。新しいことに挑戦する気持ち」は、いつまでも持ち続けたいと思っています。わずかでも自分の成長と変化を感じながら…

(広報委員 阿部 津久子)



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 SDG s に取り組んでいます。」

★SDG s (エス・ディー・ジーズ)
「持続可能な開発目標」