

シルバー はちまんたい

No.2

2026(令和 8).6.25

公益社団法人

八幡平市シルバー人材センター

〒028-7301

岩手県八幡平市野駄 20-36

(電話) 0195-68-7847

(ファクス) 0195-68-7848

(Eメール)

hachimantai@sjc.ne.jp



桜松公園に花の苗植える

6月15日、安代地区の「不動の滝」手前に広がる桜松公園に、サルビアとマリーゴールドの苗を植えました。

この作業は、八幡平市との観光施設管理清掃業務委託契約に基づくもので、会員3人が花壇を整地し、160本の苗を丁寧に植えました。皆さんも桜松公園を訪れた際はきれいな花をお楽しみください。

なお、この契約では、貝梨峠分水嶺公園、安比高原さわやかトイレ、明治百年記念造営地、さくら公園、野駄館公園などの管理清掃（草刈り、トイレ清掃など）も行っています。



早朝から花の苗を植える会員の皆さん

今年も「しめ縄事業」始まる



スゲ刈りは7月10日に行うことが決定

6月11日、シルバー人材センター事務所で、しめ縄事業に係る会議を開きました。

しめ縄事業は、当センターの独自事業として毎年実施しているもので、会議では、しめ縄の材料となるスゲ刈りの日程や、刈ったスゲの乾燥方法などについて話し合いました。

センターでは、しめ縄作業に参加していただける会員を随時募集しています。詳しくは、シルバー人材センター事務局まで。

全国統一安全就業スローガン(佳作)「これくらい 思う過信が 事故のもと」

「フレイル」防いで楽しく暮らそう

皆さんは、「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか。

健康に毎日を過ごし、「ピンピン、コロリ」と健康長寿を全うするのが私たちの夢ですが、年を重ねると体が思うように動かなくなり、やがて介護が必要になります。

この、介護を必要とする一歩手前の状態が、「フレイル」と呼ばれる状態です。

ある調査では、「シルバー人材センターに登録している会員は、働いていない高齢者に比べて、フレイル発生率が34%軽減

される」ということが分かりました。

これは、働くことによる身体的な健康維持だけでなく、「自分の活動が社会の役に立っている」という充実感や、定期的な外出のきっかけとなり、仲間との交流や、地域とのつながりへと広がる精神的・社会的効果が、フレイル予防につながっていると考えられるそうです。シルバーの活動が、私たちの健康に役立っているんですね。

ここでは、フレイル予防に役立つ簡単な体操を紹介します。皆さんもお試しを。

毎日のフレイル予防に、こんな体操を



(出典: 東京都健康長寿医療センター/東京都シルバー人材センター連合)

事務所だより 先日、職員が市内を走行中、民家の敷地から車が後ろ向きで道路に。「危ない」と思い運転席を見ると、何と会員さんだったそうです。

「自分は大丈夫」と思っても、後ろ向きで道路に出るのは危険です。みんなで気を付けましょう。さて、その運転手は誰かということ…それは秘密です。