シルバー はちまんたい

No.3
2026（令和８）.7.15

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



暑さの中「スゲ刈り」を実施

７月 10 日、田頭地区の休耕田で、恒例のスゲ刈り作業が行われました。

当センターの独自事業である「しめ縄作り」の一環として行われたもので、参加した会員８人と職員４人は、30 度を超える暑さの中、順調に生育したスゲを刈り取って事務所に運び、夕方まで１束ずつ輪ゴムでくくり軒下につるしました。

この日刈り取ったスゲは数十キロで、雨に当たらないよう乾燥した後、11 月に実施予定のしめ縄作りで使われます。

参加した皆さん、お疲れさまでした。



手際よくスゲ刈りを行う参加者たち

活動紹介　配送センターのコンテナ整理



空コンテナを整理し高く積み上げる会員

当シルバー人材センターでは、民間事業所からのご依頼で、本市に隣接する配送センターにおける整理作業を行っています。

作業場所である市近郊の配送センターでは、各メーカーから毎日届く商品を店舗ごとに仕分けて、各店舗に配送しています。

当センターで依頼を受けた作業は、商品仕分けの終わった空コンテナを、色や形ごとに整理するもので、会員８人が毎日２～３人交代で作業に当たっています。

全国統一安全就業スローガン（佳作）「慣れるほど　初心にかえり　基本から」

楽しく、安全に働くために

人とのつながりが長寿のカギ

地域活動で男性寿命延びる

健康維持の手段として、運動や食生活など、個人の生活習慣や健康状態に加え、人や地域とのつながりが注目されています。

東京都健康長寿医療センター研究所の研究班が、65 歳以上を対象に、地域住民同士や地域内の交流の強さと死亡率を調べたところ、近隣とのつながりが高い地域の男性は、低い地域の男性に比べ、５年後の死亡率が８～９％低く、特に 65～74 歳の男性は 17～18%低いことが分かりました。

要因の一つに、男性は仕事以外の人とのつながりが少ないためと考えられます。

シルバー活動で長生き効果

一方、女性には、地域とのつながりと寿命との関連は見られなかったそうです。

女性はサークル活動など、普段から仕事以外のつながりを上手に活用できますが、男性にはそうした活動への参加が少なく、かといって、定年後に活動を始めることも難しいものです。

このような中、シルバー会員として活動することは、身体的な健康維持だけでなく活動を通じて人とのつながりが生まれることから、地域活動に参加する人と同様の長生き効果が期待できると考えられます。



（出典：東京都健康長寿医療センター研究所　「『長寿のカギ』は、信頼し合える地域にあり！大規模データから地域のソーシャル・キャピタルが高い地域に住む男性で死亡リスクが低いことを確認」）

事務所だより　「清掃をしていただいている施設の男子トイレで、水が1カ月間出しっぱなしになっていました」との電話が。その施設は普段施錠しているため、水を出しっぱなしの原因は、会員さんが清掃後、小便器の水を止めていなかったためと考えられます。皆さんも、清掃後には確認を忘れずに。