シルバー はちまんたい

No.4
2026(令和８).8.1

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



事務所トイレの改修が完了

これまで、当センターの事務所トイレは男女共用トイレのため皆さんにご不便をおかけしていましたが、このほど改修工事が終わり、新たに個室２カ所を備えた女性専用トイレを設置。これまでの男女共用トイレは、男性専用トイレとなりました。

来所の際は、お気軽にご利用ください。

なお、７月 16 日には事務所会議室で第３回理事会を開催し、事務所トイレ改修のために積み立てた公益充実資金の取り崩しが審議され、全会一致で承認されました。



女性専用トイレは、事務所玄関の隣です

活動紹介　水道施設を守る


田山配水池管理用道路を除草する会員

市内には、数多くの水道施設があり、安代地区だけでも 30 カ所以上に上ります。

当センターは、市内の水道施設を管理する事業所さまからの依頼で、施設周辺の除草を実施。６月 25、26 の両日には、会員が 16 カ所の施設を順次移動し、除草作業に当たりました。１カ所当たりの作業時間は短いものの、施設間の移動に時間を要するほか、急勾配や獣道のような管理道もあり、苦労しながらの作業となりました。

全国統一安全就業スローガン(最優秀)「声掛けは　仲間を守る　命綱」

フレイル予防･改善に向けて

スマホアプリで食生活をチェック

東京都健康長寿医療センター、女子栄養大学および日清オイリオグループは、高齢社会における重要な健康課題の一つである「フレイル（要介護になる手前の健康状態）」の予防・改善を目指し、高齢者への栄養指導におけるスマートフォンアプリ「バランス日記～10 食品群チェック～」を活用した同研究を進めています。

このアプリは誰でも無料で利用でき、10種類の食品群（肉類、魚介類、卵、大豆製品、牛乳・乳製品、海藻類、緑黄色野菜、果物類、いも類、油脂類）をバランスよく取っているか手軽に確認できるほか、おすすめレシピや豆知識などの「知っトク」コーナーも利用できます。ご自身の健康管理に活用してみてはいかがでしょうか。



（出典：　　◆フレイル予防・改善に向けて◆
スマートフォンアプリ「バランス日記～10 食品群チェック～」を用いた実証研究を開始
～東京都健康長寿医療センター、女子栄養大学、日清オイリオグループによる共同研究～）

事務所だより　今回紹介したマホアプリ「バランス日記」は、10 月頃の掲載を当初考えましたが、掲載許可申請に対し担当者さまから「掲載はうれしいのですが、実は、当社でのアプリ提供は来年1月末で終了し、その後の運用は未定です」との回答でした。会社の事情で事業終了が決まり、担当者としての残念な思いを文面に感じたので、紹介を早めることにしました。皆さんもこのアプリを健康管理にお役立てください。