シルバー はちまんたい

No.8
2026(令和 8).10.1

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



新型の機器で早速検針

水道検針の機器（ハンディターミナル）が新しくなったことを受け、会員の皆さんは、早速新しい機器で検針を行いました。

「水道検針中」のベストを着た会員は、建物を順番に回りながら検針を実施。画面の表示に従って使用者番号やメーターの使用量を入力し、検針票を出力します。

画面には、前回の使用量も表示されるほか、今回入力した数値が以前と比べて不自然な場合はエラー表示となるなど、入力誤りに対応した仕様となっています。



スマートフォン型の検針機器で検針する会員

活動紹介　薬草の選別調整作業



薬用作物の選別・調整作業を行う会員たち

当センターでは、漢方薬で有名な事業所さまとの派遣契約により、会員が交代で薬用作物の調整や選別作業を行っています。

作業対象は鹿子草（カノコソウ）と呼ばれる薬用作物で、根は吉草根（キッソウコン）と呼ばれ、鎮静効果があるそうです。

会員の皆さんは、ビニールハウスで吉草根の不要部分をハサミで切り落とす作業を実施。調整後は県外の工場で他の薬草などと調合され、漢方薬として販売されます。

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、安全に働くための

注意とアドバイス ④

東京都健康長寿医療センター研究所の調査結果に基づく㈱社会保険出版社制作のリーフレット。今回はフレイルの紹介です。

健康に毎日を送り「ピンピン、コロリ」と長寿を全うしたいものですが、年を重ねると次第に体が動かなくなり、やがて介護が必要になります。介護を必要とする一歩手前が「フレイル」という状態です。

東京都健康長寿医療センター研究所の調査で「シルバー人材センターの会員は、働いていない高齢者よりもフレイル発生率が34%軽減される」ことが分かりました。

これは、働くことによる身体的健康だけでなく、「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。

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。皆さんも少しの合間を利用し、試してみてはいかがでしょうか。

毎日のフレイル予防に、こんな体操を

フレイルとは、健常な状態と要介護状態の間の状態で、いずれ要介護状態になるリスクが高いことが分かっています。



指先の曲げ伸ばし

- 第2関節に力を入れながら、指の曲げ伸ばしを繰り返します。できる範囲で構いません。
- 指の力が強くなります。

椅子の立ち座り

- 腕を胸の前で交差し、座面が固く安定した椅子に浅く座り、立ったり座ったりを繰り返します。できる範囲で構いません。
- 太もも前面の筋肉が強化されます。

ひざ伸ばし

- 椅子に座って片足をまっすぐ伸ばし、つま先を頭の方に向けて少し静止します。
- 足をゆっくり戻し、反対の足も行います。
- 片方10回ずつで1セットです。

（出典：「楽しく、安全に働くための注意とアドバイス」
東京都健康長寿医療センター研究所／東京都シルバー人材センター連合）＝無断転載禁止＝

事務所だより　今回は「フレイル」を紹介しました。介護が必要な状態の一歩手前が「フレイル」というそうで、シルバー会員の活動もフレイル予防に役立っているそうです。ところで「フレイル」など、最近やたらと横文字が増えて困りますよね。「できるだけ日本語にすればいいのに」と思います。でもよく考えたら、「シルバー人材センター」もほぼ横文字。日本語ならば、「元気な高齢者紹介所」といったところでしょうか。