

またみ 2024

シルバー情報

4月25日 No. 445

☆第1回 地区長・班長会議開催☆

・4月11日、令和6年度第1回地区長・班長会議が開催され、会議に先立ち大矢根理事長より各地区、班長への委嘱状が交付されました。その後以下の案件が協議、報告されました。

《協議・報告事項》

- ① 地区班活動について
 - ・「奉仕活動」⇒ 6/23(日)
 - ・「北見シルバーの日」⇒ 10/20(日)
 - ・地区長・班長会議 ⇒ 年3回開催
 - ・地区長会議 ⇒ 年4回開催
 - ・地区班会議は1～2月にかけ15会場で開催
- ② 地区長・班長の役割
- ③ 会員名簿の取扱いと新入会員の対応
- ④ 配分金見積基準表の改定
- ⑤ 入会制度の新たな導入について
- ⑥ 年間業務予定表の配布



★これからの会議・研修について★

■決算監査 4/26(金) 9時半～

- ・令和5年度の事業年度終了に伴い、当センター監事2名より決算監査を受けます。
- ・場 所 サンライフ2階 講習室
- ・監査項目 令和5年度会計帳票、関連書類一式

■会議：三役会議 5/9(木) 10時～

- ・令和5年度事業報告・収支決算
- ・一般業務報告・事業進捗状況・会員入会報告
- ・総会における永年継続会員表彰対象者について

■会議：第1回理事会 5/14(火) 10時～

- 令和5年度事業報告・収支決算報告
- ・一般業務報告・事業進捗状況・会員入会報告
- ・総会における永年継続会員表彰対象者について

- ・令和6年度 奉仕活動の実施について
- ・その他総会議案の議題等を協議します。

■草取り講習会 5/16(木) 9時～12時

草取り作業ベテラン会員の指導で、作業に当たっての準備と心構え、作業用各種用具の使用法や効率的な作業方法等について、講義と実技を行います。



- ・場 所 サンライフ北見 前庭
- ・草取り作業ができる服装、道具持参
- ・申し込み～ 5月11日まで
事務局 後藤まで

■清掃作業講習会 5/23(木) 10時～12時

屋内清掃作業に役立つ講習会を実施します。

■チェンソー実技講習会 5/30(木) 9時

伐採作業はそれなりの技術を要する仕事で、危険も伴います。機械操作や作業の基本を学んで、事故の無い就業を目指しますので是非ご参加ください。

◆上記の各講習会の詳細は、別途案内文書でご確認ください。

■令和6年度北見シルバー定時総会 並びに互助会定期総会を開催します

- ・日 時 5/29(水) 午後1時半～
- ・場 所 北見芸術文化ホール
- ・永年継続会員表彰
- ・令和5年度事業報告・収支決算・監査報告
- ・令和6年度事業計画・収支予算・役員改選
- 多数の会員の出席をお願いします。
- ※なお、都合で欠席の場合は、必ず委任状を提出してください。(総会出欠届けのハガキ同封)



安全委員会からのお知らせ

「自分でできる事故防止」

●雪解けもかなり進み、就業の季節がやってきました。会員の皆様日々のお仕事お疲れ様です。この時期は、急な気候の変化で体が対応しきれないこともあり、加齢による諸機能の低下を十分認識し、無理せず安全第一を常に心掛けてください。



また、想定外のことが起きた時は、一旦落ち着いて、決して慌てないことが大切です。特に屋外での作業ではさまざまな事を想定して安全就業に努め、自分の身は自分で守ることを徹底しましょう。

●高齢者を狙った振り込め詐欺や特殊詐欺が後を絶ちません。「自分だけは騙されない！」と自信過剰な人ほど被害に遭うということは良く耳にします。

普段から家族や周りの人と会話をするようにして、日々の出来事を共有しよう。

●これから季節、車の運転が多くなります。高齢者による運転操作の間違いや突然の病気の発作での事故が多発しています。長年の慣れた運転でも、過度な自信を持たず、今一度原点に立ち返って安全運転を徹底しましょう。

令和6年度の新年度を迎えて、日常生活でも就業においても事故のない毎日を過ごしましょう。そしていつまでも健康で元気に頑張りましょう。
《安全委員 根本 勝之》

★北見市健康推進課からのお知らせです★

栄養士のワンポイントアドバイス

「さかな 食べていますか？」

みなさんは、さかなを食べていますか？ 魚介類には、筋肉などからだをつくるたんぱく質、丈夫な骨や歯を守るために欠かせないカルシウムやビタミンD等も含まれます。

また、魚の脂には血液をサラサラにしてくれるEPA(エイコサペンタエン酸)や脳の発達に不可欠なDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。



毎日食べたいものですが、全国の魚介類の摂取量は減少し続けています。北見市で令和3年度に実施した健康に関するアンケート調査でも、魚介類を食べる頻度が週に2回以下の人が48.2%を占め、魚介類の摂取が少ない状況です。

「下ごしらえや調理が面倒・・・」という声も聞かれます。そこで、毎日の食事に取り入れる方法をご紹介します。

★骨抜き処理済みのもの、味付きのものなど、加熱するだけで食べられる商品もあるので活用しましょう。おろしていない魚は、お願いすると捌いて内臓をとって切り身や3枚おろし等にしてくれるお店もあります。

★缶詰は骨ごと柔らかくなっていてまるごと食べられ、常温で長期保存も可能です。

★電子レンジやフライパン、オープンシートを使って調理すると片づけも簡単です。

魚介類は、たんぱく質などのほかにも栄養成分を豊富に含み、健康を支える重要な働きを担っています。毎日の食生活に積極的に取り入れましょう。

健康推進課では、おさかなレシピ集を作成し配布しています。ご希望の方は北見市保健センター(まちきた大通ビル4階)健康推進課窓口までお越しください。



毎月3日から7日は さかなを食べよう

水産庁では、毎月3～7日を「さかなの日」として、水産物の消費拡大に向けた取組を官民協働で推進しています。

北見市保健福祉部健康推進課 ☎23-8101

3月の事業実績

1. 会員動向 単位：人

	当月末	入会	退会	前月末
男性	508	0	1	509
女性	165	0	0	165
合計	673	0	1	674

2. 受注件数 単位：件

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	68	60	962	973
民間企業	107	117	1,799	1,979
一般家庭	94	79	3,151	3,535
独自事業	0	0	20	9
合計	269	256	5,932	6,496

3. 受注金額(請負分) 単位：千円

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	9,116	7,599	117,872	111,780
民間企業	11,128	12,432	200,419	229,996
一般家庭	577	751	51,126	55,751
独自事業	0	0	1,273	1,366
合計	20,821	20,782	370,690	398,893

4. 受注金額(派遣分) 単位：千円

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
派遣事業	2,051	2,563	29,992	29,529

5. 3月末の就業率

55.72% (累計84.25%)
(前年同期 44.64% 累計82.14%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■新たな年度を迎え、時が経つのも早いもので、すでに4月も終わろうとしています。

先に開催した地区長・班長会議において、会員確保に向けた新たな入会制度の取り組みについての説明を行いました。5月の理事会で提案し、5/29の定時総会で承認をいただけるよう、事務を取り進めてまいります。

■4月は事業決算の時期ですが、当センターの令和5年度の受注金額は、請負と派遣分を合わせて4億67万円ほどにとどまり、前年度対比で2千780万円の減額となりました。新型コロナの影響もありましたが、公共事業以外の受注が伸び悩み、特に一般企業からの受注が大幅に落ち込みました。

地方の企業が景気低迷する中で、少しずつでも受注の回復に向けて取り組んでまいりますので、引き続き会員皆様のご理解とご協力をお願いします。(中)

・発行者 北見市シルバー人材センター
・発行予定日 毎月1回・25日
(連絡先)シルバー：23-6000 土日：23-1433