

またみ 2023

# シルバー情報

8月25日 No. 437

## 「第1回地区長会議」の開催結果について

●8/17(木)に第1回地区長会議が開催されました。協議事項は

- ・奉仕活動の結果と検証について
- ・普及啓発事業「シルバーの日」の取組みについて
- ・腐葉土の販売状況について

上記案件が報告・協議されました。

※**シルバーの日の活動**は、例年市内の大型スーパーと菊まつり会場で実施しており、本年も**10月15日(日)**に役職員による普及啓発活動を実施します。会員の皆さんには、**前日の14日(土)**に知人や隣近所に啓発用チラシとティッシュの配布のご協力をお願いします。

※**腐葉土の販売状況**では、ここ5年間売上げが減少しており、効果的な周知PRを検討するとともに、販売方法の改善など、腐葉土製造販売の独自事業の存続に向けて取り組んでいくこととします。

## 「年に一度は健康診断を」

●当センターでも高齢化が加速し、会員の平均年齢は75歳に近づいています。体調不良で退会する会員も最近増えています。健康診断の必要性を強く認識し、毎年欠かさず健診を受けましょう。病気は早期発見が第一です。自分自身の体に向き合うことも病気に対する予防の一つです。

## 「交通安全講習会」開催される

●7/27(木)午後4時からサンライフ北見の研修室において、交通安全講習会が開催され、運転業務に携わる会員24名が参加しました。北見交通安全協会の北村課長を講師に招き、高齢者の日頃の健康管理や認知症の予防対策、高齢者に多い自動車事故や安全対策の講習が行われました。

自動車の運転は、『認知・判断・操作』の繰り返しです。加齢による身体能力の低下は誰しもありますが、歳を重ねても体の柔軟性を保つ習慣が大切です。

## ★これからの会議・研修会について★

■**研修会：道シ連 理事研修会** ・9/8(金)  
道内の各センターの役員同士の繋がりや連携を図ることを目的として、道シ連主催による研修会が札幌市で行われます。当センターからは3名の理事が出席し、シルバー役員としての役割や各センターとの情報交換を行います。

■**会議：第3回理事会** ・9/14(木)10時～  
協議される内容は  
① 一般業務・事業報告、正会員の入会状況  
② シルバーの日の取組みについて  
③ その他

## ■一泊研修旅行4年ぶりに実施■

●恒例の「互助会一泊研修旅行」は、先の互助会の常任幹事会において、コロナ禍以降4年ぶりの実施が決まりました。詳細は別途案内文書のとおりですが、今回は地区での集約はせず、各自で直接事務局に申込みとなりますので、多数の会員の皆様のご参加をお待ちしております。



・旅行日 10月20日～21日  
・宿泊先 沼田町ほろしん温泉



## 安全委員会からのお知らせ

☺ 会員の皆さん、お元気ですか ☺

●7月中旬以降は、近年にない酷暑続きの日となりました。温暖化は加速していると、科学者は警告しています。どうやら、年を追うごとに厳しい環境下に置かれるようです。仕事における労作性熱中症は、症状の重篤化が心配されます。予防のための有効手段として、スポーツ飲料とマルチミネラル等のサプリメントを摂ることが推奨されています。是非、実践してみてください。さて、我々の労働における永遠の課題は、安全をいかに確保するかでしょう。各自の業務形態によっては、技術や知識のアップデートが必須となり、自主的に学ぶことが必要となります。基本は特に重要な要素ですが、多角的な視野であらためて検討する余地もあるでしょう。スキルアップは安全に寄与し、さらに脳の活性化と豊富な知識

を得ることができます。少なくとも、努力した分は身(実となって)につくことを期待したいです。私自身の課題は、インシデント・0(ゼロ)を目指せ! ですが、限りなく不可能ともいえる難題です。なぜなら、私自身が人間だからなのですが・・・あきらめず、怠らずに行きたいと思います。 <<安全委員 伊藤 功三>>

## “仲間とは 声を掛け合い 安全就業“

(令和5年度 安全標語最優秀作品)

## 北見市国保医療課からのお知らせです 家庭血圧を測ってみましょう!

血圧は季節や時間帯、精神状態の要因により変化しやすいので、一度の測定で正常かどうかを判断するのは難しいものです。自分の血圧を正確に知っておくためにも、毎日「家庭血圧」を測ることをおすすめします。健診や医療機関で測定する「診察室血圧」との違いにより、高血圧は以下のタイプに分けられます

	診察室血圧	家庭血圧
① 正常な血圧	正常	正常
② 白衣高血圧	高血圧	正常
③ 仮面高血圧	正常	高血圧
④ 持続性高血圧	高血圧	高血圧

\*診察室血圧は140/90mmHg未満、家庭血圧は130/85mmHg未満が正常の目安です。

### <<家庭血圧を測るメリット>>

毎日同じ条件で測定することで、自分の血圧値をより正確に把握できます。朝晩の2回、上腕タイプの機器での測定がおすすめです。測定値の記録は、治療を行う際の重要な判断材料になります。

### <<正しい血圧の測り方>>

- 背筋を伸ばして、リラックスして座る
- 血圧計を巻いた上腕を心臓と同じ高さにする
- 手のひらを上向きにして腕に力を入れない

- ・家庭での血圧が高い方(仮面高血圧、持続性高血圧)は、治療が必要である可能性があります。自覚症状がないからといって放置せず、早めに詳しい検査や治療を受けることが大切です。
- ・血圧改善には、減塩・運動・肥満解消・禁煙など、できることから続けましょう!

※詳しくは下記までお問合せください。

<問合せ先>

北見市保健福祉部国保医療課  
特定健診係 0157-25-1130

## 7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	513	3	4	514
女性	166	2	0	164
合計	679	5	4	678

### 2. 受注件数 単位：件

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	121	141	357	375
民間企業	206	221	746	783
一般家庭	480	540	1,483	1,644
独自事業	1	1	16	5
合計	808	903	2,602	2,807

### 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	11,933	13,369	40,330	41,137
民間企業	21,555	26,779	79,451	90,216
一般家庭	9,453	9,371	23,995	25,607
独自事業	222	384	844	863
合計	43,163	49,903	144,620	157,823

### 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	2,341	2,279	11,837	10,844

### 5. 7月末の就業率

76.14% (累計69.66%)  
(前年同期 70.79% 累計76.50%)

## ★★★★ 事務局だより ★★★★★

■連日、全国各地で大雨や土砂災害の被害が発生しています。お盆も過ぎ、まだ不安定な天候が続きます。北見地方も残暑が厳しく熱中症が懸念されます。特に30℃超の日の就業は、暑さ対策をしっかり行い、状況に応じて作業を中断、延期するなど、自分の身を守る事を優先しましょう。シルバー会員は、『心身ともに健康であることが安全就業の前提』です。

■4年ぶりに互助会の一泊研修旅行が復活しました。会員相互の親睦、交流を深める上で貴重なイベントですが、物価の高騰で旅行代金が値上がりし、会員負担が増えたことは少し残念ですが、久々の一泊旅行なので皆さんの参加をお待ちしています。(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) ☎23-6000 土日 23-1433