

またみ 2023

シルバー情報

11月24日 No. 440

高齢者世帯等に対する除雪のお願い

- 本年も除雪の時期が近づいてきました。
- シルバーが対応している除雪作業には下記の2種類があります。

① 高齢者等福祉サービスの除雪

- 70歳以上の市民で、自分で除雪することが困難な方、居住している自治区内に身内がいらない又は支援を受けるのが困難な方、身体的・精神的障害を抱えている方又は世帯。《一部65歳から適用》
- 市の介護福祉課に申請が必要
- 一度に20センチ以上の雪が積もった場合、市の指示により緊急避難路として玄関から公道まで1m幅で除雪する、またストーブ排気口を確認。

② 一般市民住宅の除雪

- 年齢とか雪の量に関わらず、市民からの依頼があれば対応する ⇒ 車庫前、軒下、通路等。

- なお、除雪対応の順番は、上記①の高齢者世帯除雪が優先され、その除雪が完了後、上記②の一般家庭の除雪をしていただくことになります。

会議・講習会の開催結果

■会議：第1回 適正就業対策推進委員会

- 11月9日（木）上記委員会が開催され、昨年度の活動報告及び今年度の活動計画について協議。

請負と派遣の就業実態を確認、検証し、不適正な部分は発注者及び会員とも協議しながら、適正就業の徹底に向けて推進することを確認しました。

■会議：第3回安全委員会

- 11/16(木)10時
- 令和5年度10月までの活動状況及び物損、傷害

事故状況の報告があり、3件の物損事故について事故原因の検証と対策について協議し、安全意識の更なる徹底と防護ネット仕様の再確認を行いました。

また、12月1日から完全義務化となる運転前後のアルコール検知器によるチェックについての説明があり、シルバーの車使用時には必ずチェックを!!

会議：第2回中長期計画策定委員会

- 11月2日（木）に今後5か年の中期計画の策定に向けた委員会を開催し、計画書の素案の検討、協議を行いました。来年2月末完成を目指します。

新年研修交流会（来年1月20日開催）

◆恒例の互助会主催による『新年研修交流会』が4年ぶりに開催します。時期的にまだ新型コロナやインフルエンザが心配されますが、久々の開催となりますので、多くの会員の皆様の参加をお待ちしています。



詳細は別途ご案内のとおりですが、参加者の取りまとめについて、地区役員さんのご協力よろしくをお願いします。

これからの会議・行事等のお知らせ

■会議：第4回理事会

- 12/12(火)16時
- サンライフ北見2F 会議室
- 令和6年度配分金見積基準の改正について
- 一般業務報告・事業報告・正会員入会報告
- 安全委員会からの報告・その他

■会議：第3回地区長会議

- 12/14(木)10時
- 令和5年度 地区・班会議開催日程について
- 地区、班長委託料及び地区活動費について



安全委員会からのお知らせ

“お客様に喜んでもらえる仕事をすることが生きがい”

●朝晩の寒さが一段と身に染みる昨今ですが、会員の皆様お元気でお過ごしでしょうか。

今年の夏は異常気象で大変な暑さでしたが、これから厳寒の冬本番を迎えます。体調には十分気を付けて、この冬を乗り切りましょう。

●私はシルバーに入会して4年になりますが、リーダー格の相方と、シルバー人材センターという看板を背に、安全第一を心がけ、いかにお客様に喜んでいただけるかを常に考えて就業してきました。

高齢で仕事が大好きな私達を丁寧に受け入れてくれた事務局の皆さん、そして大切な仲間の方々には

感謝の言葉しかありません。過日開催した安全委員会で、今年は物損、傷害事故がそれぞれ3件発生しているとの報告がありました。毎年事故ゼロを目指して啓発活動に取り組んでいますが、会員の皆様には、今一度原点に戻り、安全就業の徹底と各自の安全意識を強く持って就業に当たっていただきますようお願いいたします。 《安全委員 豊田 ヨシ子》

令和5年度 北見シルバー【安全標語】最優秀作品

☆☆ 仲間とは 声を掛け合い 安全就業 ☆☆☆

北見市国保医療課からのお知らせ

『睡眠休養感』を大切に!

◆冬に向かい布団から出にくい季節となりますが、皆さんはしっかり眠れていますか?

睡眠不足の蓄積が、がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病、うつ病などの精神疾患、認知症など、さまざまな疾患の発症リスクを高めることが明らかになっています。

しかし、単に睡眠時間が長ければ良いというわけではありません。

最近の研究では、時間の長さよりも、朝目覚めたときに体が休まったと感じる『睡眠休養感』が健康にとって重要であることがわかってきました。

特に高齢世代では、床上時間が8時間以上と長く、かつ『睡眠休養感』のない睡眠が総死亡リスクを高めるという研究結果が出ています。

一般的に必要な睡眠時間は加齢とともに短くなっていき、60歳では1日6時間ほどの睡眠時間で十分だとされていますが、若い頃と同じ睡眠時間を確保しようとして、寝付けないのに無理に寝床に留まってしまうなど、寝付けないことがストレスになって睡眠の質が下がってしまうことがあります。

不眠に悩んでいる人は、何とか眠ろうとして床上時間が長くなる傾向がありますので、「眠れないことへの焦り」スイッチを積極的にOFFにすることが大切です。



眠くなるまで寝床に入らない、寝付けない時はいったん寝床から出るなどして、床上時間が長くなりすぎないようにしましょう。

お昼寝は30分まで!!

長い昼寝も、健康には逆効果です。昼寝をするなら、短く、お昼の3時までに20分～30分が適切です。

＜問い合わせ先＞ 北見市保健福祉部国保医療課 特定健診係 ☎0157-25-1130

10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	511	1	1	511
女性	166	0	0	166
合計	677	1	1	677

2. 受注件数 単位：件

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	74	72	644	663
民間企業	153	160	1,260	1,353
一般家庭	361	340	2,701	2,950
独自事業	1	1	19	8
合計	589	573	4,624	4,974

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	8,932	8,470	72,191	72,606
民間企業	19,857	22,248	140,435	159,517
一般家庭	6,328	5,551	46,735	50,618
独自事業	196	13	1,270	1,252
合計	35,313	36,282	260,631	283,993

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	2,492	2,470	18,809	17,661

5. 10月末の就業率

64.40% (累計78.88%)
(前年同期 62.12% 累計77.69%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■時が経つのは早いもので、今年も残り1か月余りとなりました。コロナ感染症もまだまだ予断を許さない状況ですが、例年この季節はインフルエンザが流行します。

去年、おとしは異常に少なかったインフルエンザも、今年は例を見ないくらい発症数が多いそうです。予防接種は感染症予防だけでなく、発症した場合の重症化にも効果があるようなので、是非接種をオススメします。

■皆さんは「情報格差」という言葉を耳にした事があると思いますが、パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器やITの技術の恩恵を受けられる人と受けられない人との間に生じる格差のことを言います。特に高齢化が進む日本においては、若者に比べ、比較的デジタル機器に触れる機会が少ない高齢者との間にある、この『格差』が今課題となっています。シルバー事業でもデジタル化の推進に向けて動き出しています。皆さんもご一考下さい。

■冬場を迎えて、車の事故や転倒による打撲や骨折等の事故が増える時期です。何事も急がず、慌てず余裕をもって行動しましょう。(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