

またみ 2025

シルバー情報

11月25日 No. 464

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ない又は支援を受けるのが困難な方、身体的・精神的障がいを抱えている方又は世帯。《一部65歳から適用の場合あり》

・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の確認。

② 一般市民住宅等の有料除雪

・年齢や雪の量に関わらず、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の一般住宅の除雪等をするようになります。

会議・講習会の開催結果

■会議：第3回安全委員会・11/13(木)10時

・令和7年度10月までの活動状況報告及び物損、傷害事故状況の報告がありました。物損事故2件と傷害事故7件が発生し、物損については、すべて草刈り中の飛び石によるものですが、昨年と比べると件数は3分の1になりました。委員会では現場ごとの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使用の再確認を行いました。

また、来年3月に実施する「健康安全講習会」については、北見地区消防組合にお願いし「普通救命講習」を実施することで了承されました。

■会議：第1回 適正就業対策推進委員会

・11月20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。

新年研修交流会(来年1月17日開催)

◆恒例の互助会主催による『新年研修交流会』が来年1月17日(土)に開催します。時期的に新型コロナやインフルエンザが心配されますが、会員相互の親睦交流の場でもありますので、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のでご確認ください。

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(金)16時

- ・サンライフ北見2F 会議室
- ・令和8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・12/18(木)10時

- ・令和7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

“心身ともに健康が一番！”

●春は短く、暑い夏は長く続き、秋はつかのまに過ぎ去ってしまいました。急に朝晩の冷え込みが激しくなり、もうすぐ寒い冬を迎えようとしています。地球の温暖化がどんどん進んでいくのが肌で感じるこの頃です。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年の冬は雪が多いのか少ないのか……ともあれ北国ですから必ず雪は降ります。除雪は必ずやってきます。そのためには足・腰が健康でなければなりません。幸いに私達は仕事をしているので、自然と足・



腰を使い丈夫に保たれていると思います。しかし、たまには自分へのごほうびに美味しいものを食べたり、好きな事をしたりして、自分をいたわることも大切です。心身ともに健康でいられるように日頃から自己管理に気を付けて過ごしましょう。

《安全委員 亀田 美枝子》

北見市国保医療課からのお知らせです

知っていますか、慢性腎臓病(CKD)

◆慢性腎臓病(CKD)とは、さまざまな原因によって腎機能の低下が続く状態のことをいいます。日本では、成人の約5人に1人がCKDと推定されており、新たな国民病として注目されています。

初期には自覚症状がほとんどなく、むくみやだるさなどの症状が出る頃にはCKDが進行しており、食事療法や人工透析が必要になる場合もあります。



また、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす危険性も高めてしまうため、年に一度の健診を受けて、腎臓の状態を知ることが大切です。

CKDの定義

CKDとは、下記のいずれかまたは両方が3か月以上続いている状態。

- ・尿の異常(尿蛋白、尿潜血)がある
- ・eGFRが60未満
- ※eGFRとは腎臓が老廃物を尿へ排出する能力を示す数値です。

腎臓を守るための生活のポイント

- ・塩分のとりすぎに注意
- ・適度な運動習慣を持つ(まずは今より10分多く体を動かす)
- ・禁煙
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の予防や適切な治療

年に一度の健診を受けて、尿検査やeGFRを確認

- ◆今年度の受診券は5月下旬に発送しています。
- 北見市国保加入の方：ピンク色
- 後期高齢者医療に加入の方：水色

<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	449	0	1	450
女性	181	0	1	182
合計	630	0	2	632

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	77	624	631
民間企業	128	129	1,087	1,166
一般家庭	341	300	2,511	2,658
独自事業	1	1	7	7
合計	544	507	4,229	4,462

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	8,994	8,917	68,198	70,790
民間企業	17,830	18,533	124,999	140,748
一般家庭	6,937	6,733	52,538	52,963
独自事業	24	41	1,152	1,108
合計	33,785	34,224	246,887	265,609

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	2,380	2,853	14,639	18,185

5. 10月末の就業率

60.95% (累計74.76%)
(前年同期 59.01% 累計74.56%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■北海道でも警報が発令されている市町村もありますが、インフルエンザは、39℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、慢性疾患を持っている方々は重症化しやすく注意が必要です。その対策ためには①ストレスをためず十分な栄養や休養をとり、からだの抵抗力をつける②手洗い・うがいの励行やマスクを着用し人込みをさけウイルスをもらわない③ワクチン接種をして免疫をつけるなどを心がけ予防しましょう。

■冬を感じる季節となり、草取り、草刈り、剪定など外の仕事はほとんど終わって会員さんもホッとしていると思います。しかし、寒さの中で働いている会員さんもいらっしゃるの、風邪などひかないよう体調管理には十分注意していただくようお願いいたします。(今出)

・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