

またみ 2026

シルバー情報

2月25日 No.467

地区班会議全日程終了しました

◎令和7年度地区班会議は、1月13日の6地区を皮切りに、2月17日の12地区を最終日に13会場で開催し、全日程が無事終了しました。それぞれの地区の理事、地区長、班長には大変お世話になりました。また引き続き更新いただいた会員の皆様には心から感謝申し上げます。

●更新手続きは、必ず本人が班会議に出席して行うことが義務付けられておりますので、次年度以降もご理解とご協力をお願いします。

●今年は理事、地区長、班長の改選の年で、役員となり手不足もあり、留任継続の地区も多くありましたが、新たに役員になられた会員の皆様も含めまして、ご協力のほどよろしくお願い致します。

●ここ数年、新規会員の確保が大変厳しい状況が続いています。それと併せて会員の高齢化が加速する中、加齢や体調不良等で退会者が続出しています。会員の皆様には、知人・友人への入会への声掛けを積極的に行っていただき、会員確保のご協力をお願いします。

◆令和8年度 新入会員説明会◆

●令和8年4月1日から新規会員となる入会希望者の説明会を下記の日程で開催します。地区班会議の中でもお願いしましたが、皆さんの知人・友人・ご近所の方に声をかけていただき、入会希望の方がいましたら、ぜひ説明会に参加していただくようお願いいたします。

なお、事前に入会申込書等の書類をお渡しするので、シルバー事務所まで来ていただき、必要事項を記入の上、当日ご持参いただくことになります。

日時 3月5日(木) 午後1時30分～
3月6日(金) 午後1時30分～
場所 サンライフ北見(東三輪5-1) 2F研修室

★これからの会議・行事について★

■会議：道シ連 理事長会議・3/4(水) 15時
・理事長出席・・・札幌市

■会議：シルバー三役会議・3/10(火) 10時
・令和7年度決算見込み
・令和8年度事業計画(案)・予算(案)について
・その他

■会議：道シ連 理事会・3/12(木) 15時
・理事長出席・・・札幌市

■会議：第6回理事会・3/16(月) 10時
・令和7年度決算見込み
・令和8年度事業計画(案)・予算(案)について
・一般業務、事業、会員入会報告
・その他

■健康安全講習会の開催・3/12(木) 10時
・本年度は北見地区消防組合から講師の派遣を受けて『救命救急講習』を実施します。
●就業中や家庭で、万一の時に皆が覚えておくべき、行動できる救命救急法は習得しておくに越したことはありません。参加希望の会員は事前に事務所まで電話でお申込みください。



シルバー事務所からのお知らせ

★★★ 会員向けネットサービス(スマイルTOスマイル)に登録を!! ★★★

★スマイルTOスマイルって何？
先日の地区班会議の際にお話ししましたが、会員の配分金明細をお持ちのスマホやパソコンで簡単に確認出来るシステムです。ご本人登録が必要です。

★どうやって登録したらいいの？
事務所でお渡しする登録用ログインID通知書・パスワードをもとに、手順に沿って登録しますので、事前TELのうえ、是非事務所にお寄りください。現在、当センター会員の約70名が登録しています。お問合せお待ちしております。

◇互助会新年研修交流会◇

互助会主催による「新年研修交流会」が盛会のうちに終了しました。

始めに、市の健康推進課から講師職員を招き、「今日からはじめる健康づくり」をテーマに研修を受けました。その後、多くの来賓・賛助会員をお迎えし、抽選会・クイズ・カラオケなどで、参加した約70名の皆さんは楽しく飲んで食べて過ごしていました。二次会に行かれた方もたくさんいらっしゃったようです。
来年も開催する予定ですので、多くの皆さんの参加をお待ちしております。

※北見市国保医療課からのお知らせです※

お薬との上手な付き合い方

高齢になると複数の病気を抱えやすく、「75才以上の高齢者の4割は、5種類以上の薬を使っている」「服用している薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増える」というデータもあります。治療のための薬は必要ですが、薬の数が多いことで副作用の危険性が高くなったり、管理が複雑になることで飲みすぎや飲み忘れなどにつながることも考えられます。

なぜ、副作用が起こりやすい？

高齢になると肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の飲み合わせによっては、よくない副作用が出ることもあります。

このような症状、ありませんか？

- 食欲低下 □ふらつき、めまい □物忘れ
- 気分がしずむ □眠気 □尿が出にくい
- 便秘 など

もしかしたら、薬の副作用かもしれません。特に、薬の追加や変更後は注意が必要です。気になる症状があったら、自己判断で薬を中止したり減らしたりせず、必ず医師や薬剤師に相談してください。相談する時は、毎日飲んでい健康食品やサプリメントも含め、使っている薬は必ず全部伝えましょう。
日頃からお薬手帳を1冊にまとめ、薬の重複や量が多すぎないかを相談できる、かかりつけ医師や薬剤師をもっておくことが、上手な薬との付き合い方です。



<お問合せ先> 北見市保健福祉部国保医療課
特定健診係 ☎: 0157-25-1130

1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	184	0	0	184
合計	633	0	1	634

2. 受注件数 単位：件

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	66	65	810	822
民間企業	83	94	1,385	1,466
一般家庭	28	68	2,777	2,872
独自事業	0	1	8	8
合計	177	228	4,980	5,168

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	8,383	9,780	92,900	97,585
民間企業	10,410	10,509	161,291	177,440
一般家庭	270	595	56,197	55,409
独自事業	0	2	1,156	1,110
合計	19,063	20,886	311,544	331,544

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	1,551	2,104	20,135	25,392

5. 1月末の就業率
42.97% (累計80.73%)
(前年同期 51.09% 累計79.10%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■1か月間に及ぶ地区班会議が終了しました。各地区の役員さん、会員の皆様お忙しい中ありがとうございました。今後とも宜しくお願いします。

■例年、雪解けが進む4月から当センター主催による会員向けの各種講習会や研修会を実施しています。技術、知識の向上のみならず、就業の心構えやお客様への適切な対応も含めた内容となっておりますので、機会がありましたら是非参加いただき、今後の就業に役立てて下さい。

■今年度も残り1か月余りとなりましたが、この時期は日々の寒暖差が最も厳しい季節です。道内や北見市内ではインフルエンザも流行っていますので体調管理をしっかり行い、雪解けからの就業に向けて健康で元気に春を迎えましょう。
(今出)

・発行日 令和8年2月25日(毎月1回)
・発行者 北見市シルバー人材センター
(連絡先)シルバー：23-6000 土日祝：23-1433