

「第1回地区長会議」の開催結果について

●8/19(月)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
・互助会事業について
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(本年からきたみ秋まつりに名称変更)会場で実施しており、本年は10月13日(日)に役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12日(土)に例年どおり、知人や隣近所に啓発用チラシとティッシュの配布の活動をお願いします。

※6/23(日)に実施した奉仕清掃活動は、本年度34回目を数え、前日からの小雨模様で実施が心配されましたが、曇り空の中無事終了することができました。全体で57.6%の高い参加率でした。

お忙しい中参加された役員、会員の皆さんにお礼と感謝を申し上げます。

なお、奉仕活動実施前に公共敷地周辺の草刈りを要望する地区からの意見があり、来年に向けて管轄の官公庁と協議することとします。

※例年実施している互助会主催の研修旅行は、今年は趣向を変えて焼肉パーティーでの研修交流会を実施します。参加費、申し込み等の詳細については、9月号のシルバー情報でお知らせします。

「交通安全講習会」開催される

●8/1(木)13時30分からサンライフ北見2F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22名が参加しました。

北見交通安全協会の北村氏を講師に招き、高齢者の日頃の健康管理や認知症の予防対策、高齢者が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。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・講習会★

■会議：第3回理事会 9/17(火)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

■講習会：剪定技能講習会

10/11(金)8時30分～15時30分

本年も新入会員、剪定作業を希望される会員を対象に、上仁頃のやすらぎ苑で講習会を実施します。申込み等の詳細は、別途案内文書のとおりです。

■今年の互助会研修交流会は焼肉パーティー

●昨年は、コロナ禍以降4年ぶりに互助会の「一泊研修旅行」を実施しましたが、本年は、焼肉パーティーで会員相互の親睦会を予定しています。詳細等については、後日開催の互助会幹事会において協議され、シルバー情報9月号で詳しくご案内しますので、多数の会員の皆様の参加をお待ちしております。



実施日～10月12日(土)
場所～もいわスポーツワールド

安全委員会からのお知らせ

☺ 会員の皆さん、お元気ですか ☺

●「のどが渇いたので水を飲む」のではなく、「こまめに水分補給！」することがとても大切です。昨今、熱中症対策が大きな課題となっており、今年もすでに35℃以上の日が何日もあります。29℃以上も体にこたえますが、やはり35℃を超えると、さすがに体へのダメージ度合いが全く違います。健康で就業意欲を持ってシルバーに入会しても、体調に不安を抱えては何にもなりません。継続して仕事をしていくためには、自分の健康は自分で支えていく必要があります。

熱中症予防の3つのポイント

- ① のどが渇いた時だけではなく、水分補給はこまめに取る。
② 睡眠を十分に取、朝食はしっかり食べる。
③ 猛暑日、湿度が高い日は絶対無理をしない。

熱中症警戒アラートというものがあり、テレビの放送でも流れます。自分の身に起きていないことは、私もその一人ですが、他人事のように感じてしまいます。今年の夏は例年より長く暑い日が続くとされています。特に我々高齢者は人一倍体調管理に気を配り、暑い夏を乗り切りましょう。

《安全委員 新田 康二》

“あと少し 焦る心に 落とし穴”

(令和6年度 安全標語最優秀作品) 5-2 西澤 憲捷

北見市国保医療課からのお知らせです

『認知症、肺炎、低栄養を 歯とお口から防ぐために』

●入れ歯が合わない・・・。歯が痛い・・・。そんなとき、ついお肉や野菜など、固いものを避けていませんか。そうすると十分に栄養がとれず体力が落ちる原因になります。体力が落ちると外出する意欲もなくなり、認知症になったり活動量が減って空腹を感じにくくなったりします。

その結果、さらに食べる量が減る・・・と悪循環に陥ります。

そのため、年に1度は健診を受けて歯やお口の状態を確認することが大切です。

よくかむことで脳内の血流が増え、認知症予防にもつながります。また、飲み込みの力を維持することで肺炎を予防します。

なにより、いつまでも好きなものを食べられるというのは、低栄養を防ぐだけではなく、みなさんが大切にしたいことなのではないでしょうか。

75歳以上の方は400円で健診を受けることができます。詳細は下記をご覧ください。

歯とお口の健診 歯っぴい健診

●対象：後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の方、または65～74歳で一定の障がいのある方

●費用：400円

●健診期間：4月1日から翌年の3月31日の間に1回

●受診方法：市内の指定歯科医療機関(38ヶ所)に直接予約し受診します。受診の際には「後期高齢者医療被保険者証」等と自己負担金400円をご持参ください。

※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は別途治療費等がかかります。

<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

7月の事業実績

1. 会員動向 単位：人

Table with 5 columns: Gender, Monthly End, In, Out, Previous Month End. Rows: Male, Female, Total.

2. 受注件数 単位：件

Table with 5 columns: Category, Monthly, Previous Month, Annual Total, Previous Annual Total. Rows: Public, Private, General Household, Solo Business, Total.

3. 受注金額(請負分) 単位：千円

Table with 5 columns: Category, Monthly, Previous Month, Annual Total, Previous Annual Total. Rows: Public, Private, General Household, Solo Business, Total.

4. 受注金額(派遣分) 単位：千円

Table with 5 columns: Category, Monthly, Previous Month, Annual Total, Previous Annual Total. Row: Dispatch Business.

5. 7月末の就業率

66.72% (累計73.80%)
(前年同期 76.14% 累計69.66%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

連日、全国各地で猛暑や大雨、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が、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最優先しましょう。

感動的なメダル獲得、涙の敗戦など数々のドラマが生まれたパリオリンピックが閉幕して2週間余り。開催期間中は深夜までテレビにかじりつき、日本人選手の熱い闘いに声援を送っていましたが、終わってみると寂しいものですね。五輪ロスというのでしょうか。次はパラリンピックで盛り上がりましょう。(中)

発行 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