

またみ 2024

シルバー情報

10月25日 No. 451

第2回地区長会議開催される

- 10/10(木)第2回地区長会議が開催されました。
- ①上半期までの事業実績状況
- ②腐葉土の販売状況
- ③物損・傷害事故報告
- ④福祉除雪サービス事業
- ⑤今後の行事予定他



上記案件が協議、報告されました。

◆**本年(4月～9月)の当センター事業実績は**、受注件数は例年並みでしたが、一般家庭からの受注が増加し、対前年同月比2.2%増で、請負と派遣を合わせて、本年9月末現在で受注金額が520万円程の増額となりました。

◆**独自事業の腐葉土製造・販売は**、前年在庫分と本年製造分合わせて約2900袋あり、その内1000袋が販売済みで、残りの製品について随時販売していきませんが、数年前から売り上げが落ち込み、販路拡大に向けて今後検討していくこととします。

◆**物損事故については**、9月末までに5件、**傷害事故は6件**発生しており、物損事故は、いずれも草刈り作業中での飛び石事故で、今後も更なる安全就業の徹底と対策が必要です。また、傷害事故の6件のうち、4件は蜂刺されによるもので、幸いに軽傷で済みました。今後も複数での作業、現場の事前確認と防御ネットの徹底、草刈就業チェック表の活用等によって事故ゼロを目指します。誰も事故やケガを望んではいません。細心の注意や予防を常に心がけることが重要です。

◆朝晩の冷え込みが厳しくなり、降雪の時期を迎えました。今年も北見市から**高齢者の福祉除雪サービス事業**の委託を受け実施します。大変な作業ですが、会員の皆様のご協力をお願いします。

今年も高齢者福祉除雪サービス事業 12月から始まる！！



●例年、北見市から委託を受けて高齢者の福祉除雪サービスの作業を会員の皆様をお願いしていますが、今年も会員の皆様のご協力をお願いします。なお、**除雪作業に従事する会員向けの説明会を11月22日(金)10時よりサンライフ北見**で実施予定です。就業する会員には後日改めてご案内しますが、作業に当たっての注意事項等の説明となりますので、必ず出席願います。

北見シルバーの日 啓発活動を実施

●10/13(日)北見シルバーの日の啓蒙・普及活動を、秋まつり会場の北見駅前周辺と芸術文化ホール前、アークス桜町店の2か所で実施しました。当日は天候にも恵まれオクトーバーフェストも同時開催されており、多くの市民が行き交う中、役員と事務所職員がシルバーの法被をまとい、市民にパンフレットとティッシュを両会場で6百部配布し、事業の周知・PRに努めました。また、前日には会員の皆さんによる隣近所へのパンフレット配布による啓発活動も実施しました。今後とも就業機会の拡大と会員確保に向けてなお一層の活動とご協力をお願いします。

12地区で清掃ボランティア活動

●10/19(土)留辺蘂・温根湯地区で、会員によるボランティア活動として、公園や広場の清掃作業を実施しました。あいにくの雨模様で大変な作業でしたが、58名の会員が参加し地域住民から喜ばれていました。

安全委員会からのお知らせ

😊 食欲の秋、スポーツの秋 ☹️

◆今年の夏も気温が上がり、食欲がなかった方も多いと思います。秋にかけて気温が下がり過ごしやすい気候になると、身体の機能も順調になり、夏バテで低下していた食欲が回復するようです。

【食欲の秋】【実りの秋】、この季節には、新米野菜類、魚介類、果物などがたくさん獲れます。高齢になると食が細くなるといいますが、せっかくの過ごしやすい秋なので、いろいろな美味しいものを食べたいですね。とは言っても健康のことを考えて腹八分目に抑え、食べ過ぎには注意しましょう。



- 秋の三大味覚～いも、栗、カボチャ
- 秋の食べたくなる物～サンマ、松茸、さつま芋

- 10月の果物ベスト3～梨、ぶどう、栗
- スポーツの秋にちなみ～シニア人気のスポーツ
 - ①ウオーキング ②ヨガ、ストレッチ
 - ③ゴルフ、ゲートボール <安全委員 田中茂>

北見市介護福祉課からのお知らせです

・・・フレイルって何！？・・・

フレイルとは、年齢とともに活動能力がじわじわと低下している「虚弱状態」を指します。以下の質問項目にチェックをして、自分の身体を確認してみましょう。

- ① 6カ月で2～3キロ以上の体重減少がある
- ② 食欲がなく、食事が減った
- ③ お茶や汁物でよくむせる
- ④ 固いものが食べにくい
- ⑤ 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ⑥ 気が付くと一日中誰とも話していない

①～⑥の項目にチェックが多いほど、フレイルのリスクが高まっている状態だと言えます。ある程度の衰えは高齢になれば自然なことですが、**急激な衰えは生活の心がけて予防・改善することができます。**



【フレイル予防の3つのポイント】

1.食 事

たんぱく質の量は足りていますか？筋肉を落とさないために、毎日しっかり食べる必要があります。

2.運 動

筋力の低下はいろいろな悪循環のきっかけとなります。今よりも10分でも多く身体を動かし、体操や筋トレで転ばぬ身体をめざしましょう。

3.社会参加

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防にとっても有効です。ぜひ自分にあった活動を見つけてください。

やりたいことや好きなことをできるだけ長く続けていくために、今できることから始めてみましょう。

<問い合わせ先>

北見市保健福祉部介護福祉課 ☎ 25-1144

9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	500	2	0	498
女 性	186	6	0	180
合 計	686	8	0	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	101	85	554	570
民間企業	188	198	1,037	1,107
一般家庭	437	459	2,358	2,340
独自事業	1	1	6	18
合 計	727	743	3,955	4,035

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	10,616	9,745	61,873	63,259
民間企業	21,854	21,234	122,215	120,578
一般家庭	9,619	8,985	46,230	40,408
独自事業	165	66	1,067	1,074
合 計	42,254	40,030	231,385	225,319

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	2,670	2,439	15,333	16,317

5. 9月末の就業率

63.99% (累計74.34%)
(前年同期 68.24% (累計78.14%))

☆☆☆☆ 事務局だより ☆☆☆☆

■先日行われた互助会研修会で、本年11月から施行となる「フリーランス新法」とシルバーとの関わりについてお話ししましたが、この法律では会員もフリーランスに位置付けられることとなります。

このフリーランス新法は、シルバー会員が「安心して働ける環境を整備する目的」で作られた法律で、今までセンターから会員への就業依頼の方法は、電話や口頭、依頼票で行っていましたが、これからは文書等で明確な『就業条件の明示』をすることが義務付けられました。

これを受けてセンターでは、来年度からの実施に向けて事務手続き等の準備を進めており、具体的な詳細については随時お知らせして参ります。

■これから本格的な寒い冬を迎えます。会員の皆様には心身ともに健康に留意され、厳しい冬を乗り越いましょう。(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