

またみ 2024

# シルバー情報

11月25日 No. 452

## 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の一般住宅の除雪等をすることになります。

## 会議・講習会の開催結果

### ■会議：第3回安全委員会・11/14(木)10時

● 令和6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6件と傷害事故9件が発生し、物損については昨年と比べると件数が倍増し、すべて草刈り中の飛び石によるものです。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、また、石の飛散が少ないチップソーの使用の実験と検証を来年実施することで協

議を行いました。

また、来年3月に実施する「健康安全講習会」について、「高齢者の健康寿命」をテーマとした内容で実施するとの報告がありました。

### ■会議：第1回 適正就業対策推進委員会

● 11月21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18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18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(木)16時

- サンライフ北見2F 会議室
- 令和7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・12/19(木)10時

- 令和6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

“働くという前向きな気持ちと心身のバランスを”

● 「高齢者労災対策が法制化」という新聞記事を読んで、高齢で働く私達にとってとても大切な事だと思いました。働く高齢者の増加に伴い、労働災害も年々増加しているとして、厚生労働省が企業等に対し労災防止対策を努力義務として課す方向で検討しているそうです。私達も職場の環境改善や作業内容の見直し、勤務時間の工夫、ゆとりを持った作業スピードに見直すことなど、課題がたくさんあります。しかし、働くという事は健康でいなければなりま

せん。

『まだまだ元気だ、頑張るぞ』という気持ちと、実は『1年々身体機能の低下が誰にでもついてくる』という現実があります。

大切な事は、働くという前向きな気持ちと、時には自分の体をいたわるという【バランス】が重要だと思います。常に安全意識を心掛け、ケガや事故を起こさないよう、心身のバランスを心がけ元気で楽しく働きましょう。

《安全委員 亀田 美枝子》

## 北見市国保医療課からのお知らせ

## 『鍋の食べ過ぎ』にご用心！

◆ 寒くなり、鍋など温かい料理がおいしい季節となりました。鍋は野菜がたくさん食べられ、体も温まるので健康に良い印象がありますが、塩分も多く含まれているため食べすぎには注意が必要です。

市販品の鍋のスープの塩分は1食あたり3～5g前後です。また、具材として入れることの多い、ちくわ・はんぺん・ウインナーなどの加工食品は1食あたり0.5～1gの塩分が含まれます。

日本人の1日当たりの塩分の目標量は、「男性7.5g未満、女性6.5g未満」とされていますので、スープと具材を合わせると1食だけで1日分の塩分をとっている可能性があります。

塩分をとり過ぎると、血圧が高くなり、その状態が続くと、動脈硬化が進行します。その結果、脳卒中・心臓病・腎臓病など重大な病気を引き起こしやすくなってしまいます。塩分のとり過ぎに気をつけながら鍋を楽しみましょう。



### 〈塩分をとり過ぎない鍋のコツ〉

- 寄せ鍋は穴あきのお玉で具材をすくう
- 塩分の多い加工食品を控えて、野菜やキノコ類を多めにいれる
- 水炊きにして、薬味やポン酢などの付けダレで食べるのも減塩効果あり
- 鍋のスープは飲み干さない(ラーメンなどの麺類のスープも同様)

＜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	500	1	0	499
女性	188	2	0	186
合計	688	3	0	685

### 2. 受注件数 単位：件

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	77	74	631	644
民間企業	129	153	1,166	1,260
一般家庭	300	361	2,658	2,701
独自事業	1	1	7	19
合計	507	589	4,462	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	8,917	8,932	70,790	72,191
民間企業	18,533	19,857	140,748	140,435
一般家庭	6,733	6,328	52,963	46,735
独自事業	41	196	1,108	1,270
合計	34,224	35,313	265,609	260,631

### 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	2,853	2,492	18,185	18,809

### 5. 10月末の就業率

59.01% (累計74.56%)  
(前年同期 64.40% 累計78.88%)

## ★★★★ 事務局だより ★★★★★

■ 2年ほど前から『闇バイト』を使った侵入強盗事件が全国で相次いで発生し、先日札幌や小樽の道内でも類似の強盗事件発生との報道がありました。その被害は物や金品を奪うだけでなく、被害者の心身にも深刻な影響を及ぼします。こうした犯罪は特に「高齢者」がターゲットになりやすいとも言われています。決して他人事とは考えず、日頃からの防犯対策として、セキュリティの強化や不審者や訪問販売などには十分注意しましょう。

■ 11/18に厚生労働省は、季節性インフルエンザが全国で流行期に入ったと発表しました。インフルエンザの症状は通常「発熱」「頭痛」「喉の痛み」などですが、今年は「熱が出ないインフルエンザ」の傾向があるそうです。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。

■ 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