

またみ 2026

シルバー情報

8月25日 No. 473

「第1回地区長会議」の開催結果について

●8/18(火)に第1回地区長会議が開催されました。協議事項は

- ・令和8年度 奉仕活動について
- ・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北見秋祭会場で実施しており、本年は9月26日(土)に役職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25日(金)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。

※6/21(日)に実施した奉仕清掃活動は、本年で37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56.6%の高い参加率でした。

常呂地区は5月8日(金)に7名の会員が参加され終了しております。

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、留辺蘂・温根湯地区では後日、日程を設定し実施する予定です。

「交通安全講習会」開催される

●7/30(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と一般会員合わせて15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、高齢者に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が、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 9/15(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

■事業：北見市シルバーの日普及啓発事業 9/26(土)10時～

毎年、北見秋祭にあわせて行っているシルバーの日普及啓発事業ですが、今年は例年と同じ場所の芸術文化ホール秋祭会場と桜町の大型スーパー前駐車場で行います。

☆北見市からお知らせがありました

○廃棄物処理場での本人確認について

北見市廃棄物処理場では、北見市外からの搬入者が確認されることがあるため、免許証等による本人確認を実施することになりました。

9月1日(火)から計量棟入口の受付において、免許証等の提示をお願いいたします。

■今年も互助会研修交流会は焼肉パーティー

●今年も研修会のあとは、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、配布したご案内のとおりです。皆様の参加をお待ちしております。

実施日～10月17日(土)
場 所～北見市自然休養村センター(若松)

安全委員会からのお知らせ

☺ 安全は確認の繰り返し ☺

夏本番の最中、会員の皆さんいかがお過ごしでしょうか。

私たち(高齢者)は、これまで歩んできた人生で「健康第一」「安全第一」というフレーズを何度耳にしてきたでしょう。

病気はどんなに気を付けても加齢とともに避けられないと言われていますが、安全は不可抗力によるものを除けば、かなりの確率で守れると思います。これまで、ハッとヒヤッと！したり、負傷の大小にかかわらず怪我をしてしまったことが誰にでもあると思います。

日頃それらの経験を忘れ、同じ原因・不注意で危

険な目に合う(私もそう)ことがあります。

危険は至る所に潜んでいます。「絶対大丈夫」はありません。人間は時にミスや過失を犯してしまうという自覚を持って、特に危険リスクが高い屋外作業においては、アンテナを張り危険の予見と作業に適応した着衣、防具で身を守り、一番大事な「平穏な暮らし」を守っていきましょう。

《安全委員 工藤 秀治》

※北見市国保医療課からのお知らせです※

『脂質の摂りすぎを防いで
動脈硬化を予防しましょう』

●血液にはコレステロールや中性脂肪などの脂質が含まれており、体を動かすためのエネルギー源になるだけでなく、細胞やホルモンの材料になるなど、大切な働きをしています。しかし、問題なのは、コレステロールや中性脂肪が多すぎたり少なすぎたりすること。

血液中の脂質のバランスが崩れた状態を脂質異常症といい、動脈硬化の大きな原因となります。脂質を摂りすぎるとコレステロールが固まって血管壁が膨らみ、血液の流れが悪くなります。この状態が動脈硬化で、進行すると脳梗塞や狭心症・心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こしてしまいます。脂質異常症や動脈硬化は自覚症状がほとんどないため、血液検査を受けて初めて気づくことが多い生活習慣病です。年に1回は健康診断を受けて、検査の結果をチェックすることが大切です。

脂質の摂りすぎを防いで動脈硬化を予防するために、普段の食生活では次のようなポイントを意識してみてくださいね。

1. 和食中心の食生活に
2. 肉類は脂身の少ない部位を選ぶ
3. サラダにはノンオイルドレッシングを使う
4. 調理法は「煮る」「ゆでる」
「蒸す」がおすすめ
5. コレステロールの排泄を促す
食物繊維を含む食品を積極的に摂る

＜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		
	当月末	入 会	退 会	前月末
男 性	417	3	0	414
女 性	162	1	0	161
合 計	579	4	0	575

2. 受注件数		単位：件		
	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	103	104	316	331
民間企業	195	177	636	622
一般家庭	486	412	1,374	1,350
独自事業	1	1	4	4
合 計	785	694	2,330	2,307

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	11,872	11,154	38,070	37,573
民間企業	18,640	18,829	67,880	69,677
一般家庭	12,179	9,517	30,053	26,821
独自事業	281	327	663	759
合 計	42,972	39,827	136,666	134,830

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	1,872	1,856	8,169	8,616

5. 7月末の就業率
67.36% (累計73.40%)
(前年同期 65.18% 累計69.49%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■7月28日に発生した熊本大地震は震度7を記録しました。お亡くなりになられた方も多数おり、あらためてご冥福をお祈りいたします。また、被災された皆様にはお見舞い申し上げますと共に一日も早い復旧を祈っております。

7月中旬から、全国各地で猛暑やゲリラ雷雨などの被害が発生しています。北見地方は災害が少ないと言われていますが、いつどんな災害が襲ってくるかわかりませんので油断は禁物です。危機管理意識を持ち備蓄品等をチェックするなど、自分の身を守る事を最優先しましょう。

■「スマイル to スマイル」の登録について情報誌等で周知をしていますが、現在、全会員の1割程度の登録です。利便性が向上しますので全会員の登録を目指しております。スマホなどが苦手な方もおられますが、事務所でのお手伝いをさせていただきますので、ぜひ登録をお願いいたします。(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 土日祝：23-1433