

またみ 2026

シルバー情報

9月25日 No. 474

★ 第3回 理事会の開催結果 ★

- 9/15(火)に第3回理事会が開催されました。
- ①一般業務報告について
- ②7・8月分の事業実績
- ③正会員の入会報告
- ④シルバーの日の取り組み
- 協議の主な内容は次のとおりです。

★**会員登録状況**については、7月と8月合わせて5名の新規会員登録があり、8月末現在580名の会員数となりました。今後も会員確保に向けて会員の皆様のご協力をお願いします。

★**事業実績**については、8月末時点において、請負と派遣を合わせて、前年度対比で318千円ほどの減額となりました。昨年に続き北見市の財政健全化や発注控えによる影響が要因であると考えられます。これから秋に向けて受注件数の増加を期待したいところです。

★**普及啓発事業（シルバーの日）**の取り組みについて、昨年は『北見秋祭』の開催時期に合わせて実施しました。本年も、9月26日（土）に秋祭会場と大型スーパー駐車場の2か所で、役職員による普及啓発活動を実施します。

会員の皆様には前日の9月25日（金）に隣近所・知友人へのパンフレット、ティッシュの配布を“会員一人2軒”の普及活動をお願いします。



◎北海道シルバー人材センター連合会
第1回女性部会が開催されました

5月の総会でも女性の活躍について議論されたところですが、令和8年5月27日、札幌市で第1回女性部会が開催されました。女性部会は、道シ連理

事会の専門部会として設置され、その目的は、女性会員が主体的に活発に活動することにより女性会員の拡大を目指すというものです。

第1回部会では、平部会長（連合会理事）の開会挨拶の後、今後の女性部会としての取組について協議したということです。

○今後の取組内容

- ◇シルボンヌ研修・交流集会の開催
- ◇交流紙「シルボンヌ北海道」の発行

7月に発行された第1回交流紙が事務所に備え付けてありますので、ご自由にご覧下さい。

☆今後の行事と会議等の日程について☆

『第2回地区長会議』を開催します

- ・10/8(木)10時～ サンライフ2階会議室
- ①上半期事業実績報告
- ②腐葉土の売り上げ状況
- ③就業中の傷害物損事故について
- ④福祉除雪への協力について

『互助会研修交流会』を実施します

- ・今年も食欲の秋を満喫する「焼肉交流会」を実施します。
- 10月17日（土）、若松自然休養村センターが会場です。送迎バスも出ますので、皆様の参加をお待ちしています。**参加申し込みは9月末までです。**詳細は8月号情報案内をご覧ください。

安全委員会からのお知らせ

季節の変わり目です！
風邪などに注意しましょう

9月に入りやっと涼しくなりましたが暑さ疲れは残っていませんか・・・

ここで一息、普段の一日を見直してはいかがでしょうか。

時間に追われて無理をしていませんか？

安全な一日を考える時に、まずは余裕ある行動が大切だと思います。例えば朝出かける時に、5分・10分早く出てみてはいかがでしょうか。少し早く出ます。

仕事場に着いても気持ちに余裕があれば、その場所の状況を広く見ることができるよう。（蜂は飛んでいないか、足元は濡れていないかetc）危険因子は私たちの身の回りに沢山存在します。

それは機械であつたり、道具、天候、自然、環境、時間、健康、人・・・安全は、まず危険因子となるものを広い視野で見つけ出さなければ、対策は取れません。

時間に追われ無理な行動、予定を急ぐあまりに視野を狭くしてしまいます。常に余裕のある行動、気持ちに心がけましょう。

《安全委員 沼岡 正義》

❖北見市健康推進課からのお知らせ❖

これから涼しい季節になります

体調管理に気を付けましょう!!

9月に入り、季節の変わり目を感じます。

昼間の暑さと朝晩の涼しさの気温差に体が対応しきれず、風邪を引いたり、体調不良を感じる方が増えます。

また、夏の疲れが一気に表面化する時期でもあります。

体力や免疫力が低下していると体調不良につながることもあるため、しっかりと疲れをとることが大切です。

◆疲れをとるためのポイント

- ・十分な休息と睡眠：睡眠不足が続くと、体力が回復しにくくなりますので、できるだけ早めに寝るよう心掛け、良質な睡眠をとるようにしましょう。
- ・軽い運動：運動は疲れをとるのに効果的で、精神的なストレスの解消にもつながります。

ウォーキングやストレッチなど、軽い運動を取り入れて血行を促進し、体をリフレッシュさせましょう。

・お風呂でリラックス：ぬるめのお風呂にゆっくりと浸かり、体の芯から温めて疲れを癒しましょう。

夏が終わると、気持ちが少し寂しくなったり、疲れが心にでてしまうこともあります。心の健康を保つためにも、リフレッシュする時間を意識的に作りましょう。

◆心のケアのポイント

- ・趣味やリラクスの時間を大切に
- ・適度な休息をとる

読書や映画鑑賞、自然の中での散歩などの活動を取り入れ、心がリラックスできる時間を意識的に確保し、次のシーズンに備えて準備を整えていきましょう

お問合せ 北見市保健福祉部
健康推進課 ☎23-8101

8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	418	1	0	417
女性	162	0	0	162
合計	580	1	0	579

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	128	419	459
民間企業	148	155	784	777
一般家庭	366	420	1,740	1,770
独自事業	1	1	5	5
合計	618	704	2,948	3,011

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	10,977	11,712	49,047	49,285
民間企業	17,009	17,651	84,888	87,328
一般家庭	8,571	8,987	38,625	35,809
独自事業	147	185	810	944
合計	36,704	38,535	173,370	173,366

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	1,645	1,521	9,815	10,137

5. 8月末の就業率
64.83% (累計73.79%)
(前年同期 65.56% 累計72.70%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■お盆が過ぎても厳しい残暑がしばらく続きましたが、酷暑も落ち着き朝夕も涼しくなり、秋が近づいて来た感じがします。季節の変わり目は体調を崩すことが多くなります。食事や睡眠などにも気を配りストレスを溜めないような生活を心がけましょう。

■今年の北見周辺の玉ねぎは、天候にも恵まれ平年よりやや生育が早く、大玉傾向で昨年より作柄は良いということです。玉ねぎは料理に必要な不可欠な食材となっているので、毎年豊作となっていて欲しいですね。

■昨年の8月末は630名の会員数でありました。今年は580名で50名もの会員減となっている状況ですので、就業希望がある知人友人がいらっしゃるいましたら是非ご紹介ください。(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