

またみ 2022

シルバー情報

4月25日 No. 421

★第1回地区長・班長会議★

・4月7日、令和4年度第1回地区長・班長会議が13地区50班の地区長・班長が出席して開催されました。会議に先立ち大矢根理事長より新役員に委嘱状が交付され、事務局職員の紹介に引き続き下記の案件が協議、報告されました。

《協議・報告事項》

① 地区班活動について

- ・「奉仕活動」 6/26(日)
- ・「北見シルバーの日」10/16(日)
- ・地区長・班長会議→年3回開催
- ・地区長会議→年4回開催
- ・地区班会議→1～2月にかけ15会場で開催

② 地区長・班長の役割について

- ③ 会員名簿の取扱いと新入会員の対応について
- ④ 就業・会員の新規開拓協力依頼(新規加入にご協力を)
- ⑤ 腐葉土販売の協力依頼について
- ⑥ 年間行事予定表の配布(会員の皆さんご参考に)



運転前後のアルコールチェックが義務化!!

★道路交通法の改正により本年4月1日から就業にかかる車の運転に対し、アルコールチェックが義務化されました。白ナンバー車5台以上保有する事業所等が適用となるので、当センターも対象となります。

・4/1～運転前後の運転者の状態を目視等で確認することにより、運転者の酒気帯びの有無を確認し記録しておく。(実施方法の詳細は事務局まで)

・10/1～運転者の酒気帯びの有無の確認を、アルコール検知器を用いて行い記録しておく。

★これからの会議・行事について★

■シルバー決算監査 4/26(火) 10時半～

- 令和3年度の事業年度終了に伴い、当センター監事2名により決算監査を受けます。
- ・場 所 サンライフ2階講習室
- ・監査項目 令和3年度帳票、決算・事業関連書類等

■会議：三役会議 5/9(月) 10時～

- ・令和3年度事業報告・収支決算報告
- ・一般業務報告、事業進捗状況
- ・総会における提案事項、令和4年度永年継続会員表彰者の確認

■会議：第1回理事会 5/12(木) 10時～

- ・令和3年度事業報告・収支決算
- ・一般業務報告、事業進捗状況
- ・定時総会での永年継続会員表彰
- ・奉仕活動について
- ・総会議案等の確認
- ・正会員の入会報告等



《講習会のご案内》

■除草講習会 5/16(月) 9時～12時

- ・令和4年度の草取りの講習会を実施します。
- 場 所～サンライフ北見前庭(雨天時は室内で)
- ※除草道具をお持ちの会員は持参願います。詳細は別添講習ご案内の文書をご覧ください。
- (☎23-6000)定員20名 申込締切り5/11(水)
- ※除草道具をお持ちの会員は持参願います。

■フロアクリーニング講習会

6/9(木) 9時～12時

- ・場 所～サンライフ北見 2F 研修室
- 市内小中学校の春、夏、冬休み中に体育館や教室等のワックスがけに従事する会員を対象とした講習会です。ワックス作業に興味のある会員は是非ご参加下さい。
- 詳細は講習ご案内の文書をご覧ください。
- (☎23-6000)定員15名 申込締切り5/31(火)

■令和4年度 北見市シルバー人材センター 定時総会、並びに互助会定期総会を開催します

- ・日 時 5/27(金) 午後1時半～
- ・場 所 北見芸術文化ホール
- ・永年継続会員表彰
- ・令和3年度事業報告・収支決算、監査報告
- ・令和4年度事業計画・収支予算等
- ・役員改選

●多数の会員の参加をお願いします。
※なお、コロナ禍での状況により延期も考えられます。日程が変わる場合は文書でお知らせします。



安全委員会からのお知らせ

「事故ゼロを目指して」

- 間もなく草木が芽吹き、剪定・草刈り・除草の依頼が来る季節となりました。高齢者による事故の例では、“この程度なら大丈夫” “うっかり、ぼんやり、思い込み”などの行動が要因

となっています。何事にも急ぎ過ぎず、正しい認知・判断・行動を心がけて下さい。

また、身体機能の低下も一つの要因です。

事故の統計では、墜落・転落が男性に多く、転倒によるものは女性に多く見られます。

過激なトレーニングをしなくても、体操などで体と脳を覚ます方法やラジオ体操や大股で20歩、腰割、四股などの簡単な動作でも良いので、日頃から体力の強化・維持を心掛けましょう。

『安全はすべてに優先する』『安全無くして就業無し』を合言葉に「事故ゼロ」を目指しましょう。

(事務局 柳田 隆一)



※北見市健康推進課からのお知らせです※

～栄養士のワンポイントアドバイス～

「筋肉を維持するために」

筋肉は常に合成と分解を繰り返しています。健康な成人の場合、筋肉は合成と分解のバランスを保ちながら維持していきのですが、加齢にともない分解される量が合成される量より多くなりやすいため、筋肉が減りやすくなってしまいます。筋肉の合成を高めるためには、運動はもちろん食事の内容も重要です。

基本は1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べることです。

筋肉を「家」に例えると、主菜の・魚・卵・大豆製品や乳製品(たんぱく質)は家の材料になる木材、副菜の野菜やきのこ、海藻(ビタミン・ミネラル)は木材をとめる釘やネジ、主食のご飯、パン、麺は大工さんだと思ってください。

主食・主菜・副菜で栄養バランスが整うことで筋肉を維持することができるのです。



★「主食」とは、ごはんやパン、麺などで、私たちの体のエネルギー源となります。エネルギー量が不足すると、体の脂肪や筋肉を分解してエネルギーを作り出してしまいます。筋肉の分解を抑えるためにも、毎食適量の主食をとりましょう。

★「主菜」とは、筋肉をつくる材料になるたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などのおかずです。必ず毎食1品はとりましょう。

★「副菜」とは、ビタミンやミネラル等を含む野菜やきのこ、海藻などのおかずです。副菜のビタミンやミネラルが、主食や主菜に含まれる栄養素の吸収や働きを助ける役目をするので、毎食1～2品とりましょう。

★乳製品や果物は1日1回を目安にとりましょう。乳製品にもたんぱく質が多く含まれ、筋肉の材料になります。

◆北見市保健福祉部健康推進課 ☎23-8101

3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	570	1	0	569
女性	194	0	0	194
合計	764	1	0	763

2. 受注件数 単位：件

	当 月	前年同月	当年累計	前年累計
公 共	58	47	887	753
民間企業	129	142	2,093	2,140
一般家庭	133	147	3,470	3,428
独自事業	0	0	9	11
合 計	320	336	6,459	6,332

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	6,756	6,649	101,538	94,664
民間企業	15,434	16,677	239,553	246,475
一般家庭	828	1,020	54,503	56,987
独自事業	0	0	1,105	1,106
合 計	23,018	24,346	396,699	399,232

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	2,536	2,525	30,121	29,159

5. 3月末の就業率

52.36% (累計81.28%)
(前年同期 53.85% 累計80.34%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■いよいよ新年度を迎えました。4月は令和3年度の決算時期ですが、昨年の受注金額は、請負と派遣分を合わせて4億2千7百万円となり、前年度とほぼ同額の実績となりました。やはり一昨年から引き続きコロナ感染症の影響が顕著に表れました。

しかし、一般家庭からの受注件数は前年度を上回っており、シルバー事業が北見市民に定着してきた証しであると、感謝の気持ちでいっぱいです。

これもひとえに会員一人ひとりの真摯で信頼される仕事ぶりが評価されているものと思います。

今後も新型コロナの収束は不透明で、長い付き合いが予想されますが、一日も早く安心して暮らせる日々が来ることを願うばかりです。それまでは今まで通り感染対策はしっかり行いましょう。

■先日の地区班会議において、新年度の新しい地区長、班長さんが選任されました。地区班活動の趣旨をご理解いただき、組織の活性化のためにご協力賜りますようお願いいたします。(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