

シルバー情報

11月25日 No. 428

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)。

- ・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を確認。

② 一般市民宅の除雪

・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の一般家庭の除雪をしていただくこととなります。

※除雪の登録会員が足りなくお断りをすることもあり、協力できる方は事務所業務課までお電話下さい。

登録更新手続きのための 地区・班会議の開催

◆ 例年開催しております次年度会員登録の更新のための地区・班会議が、来年1/17を皮切りに2/16まで実施します。

今回も新型コロナウイルス感染予防に配慮した形式で行う予定ですが、各地区の会場及び日程の詳細については、12月号のシルバー情報でお知らせいたしますのでよろしくお祈りします。

新年度4月以降も会員登録を希望される会員は、所属する地区会場において手続きをお願いします。

また、手続きは代理人での受付は出来ませんので、必ず本人が出席して更新手続きを行ってください。

これからの会議・講習会のお知らせ

■ 会議 : 第4回理事会 ・12/6(火) 10時

- ・サンライフ北見2F 研修室
- ・令和5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 ・12/15(木) 10時

- ・令和4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

会議・講習会の開催結果

■ 会議 : 第3回安全委員会 ・11/17(木) 10時

・令和4年度10月までの活動状況及び物損、傷害事故状況の報告があり、2件の物損事故について事故原因の検証と対策について協議し、複数作業の徹底と防具装着の確認を行いました。また、ここ数年の事故状況を検証し、ペナルティ制度の見直しについて今後の検討課題としました。

■ 会議 : 第1回 適正就業対策推進委員会

・11月10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とも協議しながら、適正就業の徹底に向けて推進する。



安全委員会からのお知らせ



“こんな時代だからこそ 心と体のバランスが大切”

澄み切った空がひと際高く感じられ、朝晩の寒さが一段と身に染みる昨今ですが、会員の皆様いつもお仕事お疲れ様です。

さて、皆さん仕事をする時はいつも“心と体のバランス”が一番良い状態で仕事に臨んでいるでしょうか？ 私達人間はいつも機嫌良く、体の調子も良いという日ばかりではありません。

なんとなく気持ちが沈んだり、体調もすぐれないという日もあるかと思えます。仕事をする上で、一番のコンディションで臨めるなら、それにこしたことはありません。

しかし、コロナウイルス感染症やロシア・ウクライナの戦争、北朝鮮のミサイル発射等で、時代の流れが目まぐるしく変動しています。

まさに我々は大変な時代を過ごしています。せめて、自分の気持ちを前向きに考えたり、食事をする時はより一層感謝の気持ちを持つことで、心と体の

バランスが少しでも健康に保てるように努力したいものです。

これから少しずつ寒さも厳しくなります。季節の変わり目なので体調を崩さないように皆さん頑張りましょう。 《安全委員 亀田 美枝子》

令和4年度 北見シルバー【安全標語】最優秀作品

☆☆ 気を抜くな 慣れた仕事も 最後まで ☆☆ 《5地区2班 西澤 憲捷》

北見市国保医療課からのお知らせです

“放っておかない！ 高血糖”

◆ 皆さん、今年の健康診査はお済みですか？ 糖尿病のリスクをみる項目『血糖値・HbA1c』の値はいかがだったでしょうか。

血糖値が高い状態が続くと、血液中にあふれた糖が全身の血管を傷つけ、動脈硬化などが進行し、全身にさまざまな障害が起こります。特に三大合併症と呼ばれる“糖尿病性神経障害・糖尿病性網膜症”は、放っておくと必ず進行します。

また、脳卒中や心臓病、認知症などのリスクが高まり、加齢に伴う機能低下(フレイル)も、糖尿病のない場合より進行が早まることが知られています。

まずは、自分の血糖値レベルを確認し、基準範囲を超えている方は、生活習慣を見直して血糖コントロールを心がけ、合併症の発症・重症化を防ぎましょう。



糖尿病は、早期から対処すると進行が食い止められて、健康な人と同様の生活を送れます。

「高血糖と言われたことがある」「糖尿病と言われたが治療を受けていない」という方は今一度、医療機関で相談してください。

「血糖値が下がったから」と、治療を勝手に中断するのも危険です。

【血糖値に関する基準範囲】

- 空腹時血糖：100mg/dl 未満
- HbA1c：5.6%未満

※ 治療中の方は、コントロールの目標値を主治医と相談してください。



◆ 国保の特定健診、後期高齢者の健康診査は、令和5年2月28日(火)までです。お早めに受診ください。

<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

1. 会員動向 単位：人

| | 当月末 | 入会 | 退会 | 前月末 |
|----|-----|----|----|-----|
| 男性 | 546 | 4 | 1 | 543 |
| 女性 | 180 | 0 | 0 | 180 |
| 合計 | 726 | 4 | 1 | 723 |

2. 受注件数 単位：件

| | 当月 | 前年同月 | 当年累計 | 前年累計 |
|------|-----|------|-------|-------|
| 公共 | 72 | 67 | 663 | 617 |
| 民間企業 | 160 | 187 | 1,353 | 1,416 |
| 一般家庭 | 340 | 339 | 2,950 | 2,832 |
| 独自事業 | 1 | 1 | 8 | 9 |
| 合計 | 673 | 594 | 4,974 | 4,874 |

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 | 8,470 | 8,916 | 72,606 | 68,368 |
| 民間企業 | 22,248 | 22,840 | 159,517 | 159,137 |
| 一般家庭 | 5,551 | 5,453 | 50,618 | 49,045 |
| 独自事業 | 13 | 0 | 1,252 | 1,105 |
| 合計 | 36,282 | 37,209 | 283,993 | 277,655 |

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 | 2,470 | 2,567 | 17,661 | 18,945 |

5. 10月末の就業率

62.12% (累計77.69%)
(前年同期 63.96% 累計77.20%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■ ここに来て全国的にコロナ感染者が急増しています。冬になって気温が下がると、換気のため窓やドアを開けるのが難しくなったり、寒くて水での手洗いの徹底も緩みがちになるなど、感染対策が不十分になりがちです。

専門家によりますと、寒さが厳しくなる冬場は、密閉・密接・密集の『三密』の環境になりやすいため、特に換気に気を使うことが重要だそうです。感染対策の徹底を！

■ 皆さんマイナンバーカードをお持ちですか？

国ではデジタル社会の早期実現に向けてマイナンバーカードの普及を進めており、北見市でも普及促進の一つとして、カード作成手続きの出張サポートを実施しています。まだカードを作成していない会員で申請を希望する方がいましたらシルバー事務所までお問合せ下さい。

人数がまとまれば市職員による手続きのサポートを当センターで受けられます。

■ 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