

またみ 2023

シルバー情報

2月16日 No.431

地区班会議全日程終了しました

◎令和4年度地区班会議は、1月17日の8地区を皮切りに、2月16日の9地区を最終日に13か所で開催し、全日程が無事終了しました。それぞれの地区の理事さん、地区長さん、班長さんには大変お世話になりました。またお忙しい中ご出席いただいた会員の皆さんに心から感謝申し上げます。
●本年もコロナ禍での開催となり、一部簡略化して実施しましたが、役員、参加会員のご協力のもと、スムーズに次年度更新の手続きが終了しました。
●今年は理事、地区長の改選の年ではありませんが、1年任期の班長交替の改選が行われ、留任継続の地区も多くありましたが、新班長ともども今年1年ご協力よろしく申し上げます。

※未更新の方は至急事務局に連絡を！！

●まだ手続きをされていない会員もいます。未更新者、または退会希望者も含め至急事務局へ連絡をお願いいたします。



◆令和5年度 新入会員説明会◆

●令和5年4月1日から新規会員となる入会希望者の説明会を下記の日程で開催します。地区班会議の中でもお願いいたしましたが、皆さんの知人・友人・ご近所の方に声をかけていただき、入会希望の方がおりましたら、ぜひ説明会に参加くださるようお願いください。

●近年は一般家庭の仕事依頼が増加しており、特に室内掃除、家事援助等女性の仕事が増えております。女性会員の入会大歓迎です。
●なお、入会申込書等の書類を事前にお渡ししますので事務局までお越しいただき、必要事項を記入の上、当日ご持参願います。



日時 3月 9日(木) 午後1時30分～
3月10日(金) 午後1時30分～
場所 サンライフ北見(東三輪) 2F研修室

★これからの会議・行事について★

■会議：道シ連理事長会議 ・3/1 15時～
・理事長出席・・・札幌市

■会議：シルバー三役会議 ・3/7 13時～
・令和4年度決算見込み
・令和5年度事業計画・予算について
・その他

■会議：第6回理事会 ・3/13 10時～
・令和4年度決算見込み
・令和5年度事業計画・予算について
・一般業務、事業、会員入会報告
・その他

■健康安全講習会の開催・3/16・23 9時～
・本年度は北見地区消防組合から講師を派遣していただき『救命救急講習会』を実施します。

●就業中や家庭においてもまさかの時に皆が覚えておくべき、行動できる救命救急法は習得しておくに越したことはありません。今回は2回開催しますので、都合のつく日がありましたら是非ご参加下さい。受講者には受講修了証が交付されます。



■会議：道シ連理事会 ・3/16 14時～
・理事長出席・・・札幌市

安全委員会からのお知らせ

◎ 日々の安全と健康 ☺

◆私たちの住む街は、年々高齢化が進んで、いわゆる『団塊の世代』が後期高齢者になっているのが現状です。

身近なところでも、私の両隣りは80代後半の高齢者一人世帯です。近所に住む者として、朝が来たからカーテンが開いているのか、日々確認に心掛けるようにしています。一日が終わる時には、今日も一日安全に過ごせたことを嬉しく思うようになります。

数年前に、近くの町内会で一人世帯の高齢者が死亡したのが確認されず、発見されるまでに数日経過していたケースがありました。いわゆる孤独死です。近所に住む者として、安全に日々の生活が送れていることを、常に確認するよう心掛ける事が重要だと、この時に痛感しました。

若い時なら何でもなかったことが、加齢により怪



我に直結する事が多々あります。安全を意識した行動が常に必要であると思います。

健康で楽しい生活が長く続くように、周りの人相互に心掛けることが重要ではないでしょうか。
《安全委員 上村 信博》

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※

“薬”はいくつ飲んでますか？

●高齢になると複数の病気を抱えやすく、「75歳以上の高齢者の4割は5種類以上の薬を使っている」「服用している薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が増える」というデータもあります。

なぜ、副作用が起こりやすい？

加齢とともに肝臓や腎臓の働きが弱くなり、薬を分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、薬の数が増えると、薬同士が相互に影響し合うこともあり、加齢とともに薬の効き方が変化しますので、若い頃と同じではありません。



『いつもと違う』と感じたら相談を！

薬を飲んでいて、次のような症状があった時（特に、薬の追加や変更後）は、注意が必要です。

- 食欲低下 ■ふらつき、めまい ■物忘れ
- 気分がしずむ ■眠気 ■尿が出にくい
- 便秘 など



ただし、気になる症状があっても、勝手にやめたり、減らしたりするのは良くありません。

薬によっては、急にやめると病状が悪化する場合がありますので、必ず、**医師や薬剤師に相談してください。**

いつ頃から、どのような症状が出てきたのかをメモしておくことが大切です。

また、相談する時は、毎日飲んでいる健康食品やサプリメントも含め、使っている薬は必ず全部伝えましょう。

日頃から、お薬手帳を1冊にまとめ、薬の重複や量が多すぎないかを相談できる、**かかりつけ医師や薬剤師**をもっておくことが、上手な薬との付き合い方です。

<問い合わせ先>

北見市保健福祉部 国保医療課特定健診係
Tel: 0157-25-1130

1月の事業実績

	当月末	入会	退会	前月末
男性	545	0	0	545
女性	179	1	0	178
合計	724	1	0	723

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	62	67	856	781
民間企業	107	129	1,735	1,841
一般家庭	63	160	3,353	3,229
独自事業	0	0	9	9
合計	232	356	5,953	5,860

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
公共	7,124	6,897	96,695	88,607
民間企業	11,755	16,227	204,023	209,654
一般家庭	504	1,190	54,205	52,976
独自事業	0	0	1,367	1,105
合計	19,383	24,314	356,290	352,342

	当月	前年同月	当年累計	前年累計
派遣事業	2,052	1,880	24,489	25,765

5. 1月末の就業率
43.37% (累計82.18%)
(前年同期 51.90% 累計81.18%)

★★★★ 事務局だより ★★★★★

■1か月間に及ぶ地区班会議が終了しました。各地区の役員さん、会員の皆様お忙しい中ありがとうございました。会議の中で頂いたご意見等については、地区長会議で報告し、今後の事業運営に反映させて参りますので、今後とも宜しくお願い致します。

また、ここ数年加齢や病気など、さまざまな要因で退会される会員が増加し、年々会員数が減少しています。新たな就業確保や退会抑制に努めておりますが、皆さんの知人、周りの方を積極的に誘いいただき、会員増強にご協力いただければ幸いです。

■例年、当センター主催による会員向けの各種講習会を実施しています。技術、知識の向上のみならず、就業の心構えやお客様への適切な対応も含めた内容となっております。機会がありましたら是非参加いただき、今後の就業に役立てて下さい。

今年度も残り1か月余りとなりましたが、健康で元気に春を迎えましょう。(中)

・発行日 令和5年2月16日(毎月1回)
・発行者 北見市シルバー人材センター
(連絡先)シルバー：23-6000 土日：23-1433