

シルバー人材センター活動開始

長年の経験・知識・技能を地域のために



▲広報紙を作る会員ら

1月10日、そうま広域シルバー人材センター飯館支部の会員らが、いいたてホームといちばん館の間にある「陽だまりの家」で人材センター発足後初仕事となるチラシ折

りの作業をしました。そうま広域シルバー人材センターは地域の高齢者を会員として登録し、清掃などの家事援助や農作業支援など高齢者にふさわしい仕事を引き受け、

高齢者に働く機会を与えることで生きがいをもってもらうことと、地域の有能な人材を有効活用する目的で昨年12月に発足したものです。

村からは37人の高齢者が飯館支部会員として登録されており、この日は会員4人が県法人連合会の広報紙1700部を折る作業をしました。

会員らは段ボールの箱いっぱいに入った広報紙を手作業でいねいに折っていました。

シルバー人材センターへの依頼や詳細についてのお問い合わせは、そうま広域シルバー人材センター本部(36-1283)か飯館支部(いちばん館内Tel 0244-4211021)まで

旬の食卓 ちょこっと作ってみよう

◎玉ねぎは生で酢と合わせると血行促進作用が強まり、豚肉や白菜などに含まれるビタミン類が疲労回復やカゼ予防に効果があります。野菜をゆでると量も多く取りやすくなるので、このような温野菜を取り入れてみてはいかがでしょうか。

◆豚と白菜の玉ねぎドレッシングかけ◆

材料(4人分)

- ・豚薄切り肉……300g 食べやすい一口大に切っておく
- ・白菜……300g ザク切り
- ・人参……1/2本 薄いななめ半月切り
- ・まいたけ……1袋 石づきを切って、小分けにしておく
- ・ほうれん草……1/2束 ザク切り

ドレッシング

- ・玉ねぎ……1/2個 すりおろす
- ・おろししょうが……小さじ1 チューブのもでもいいです
- ・ごま油……小さじ1
- ・しょうゆ……大さじ3
- ・お酢……大さじ3
- ・すりゴマ……大さじ1
- ・煮きり酒……大さじ1
- ・スタチヤかぼす……1個 あれば、しばっておく

よく混ぜ合わせる

1人分
137.6kcal



◎作り方

- ・大きめの鍋でお湯を沸かし、少し塩を加えて豚肉から順にお湯に入れて鍋の中でざっとかき混ぜる。
- ・豚肉に火が通ったら、すべてザルにあけて、よく水気をきって、器に盛る。
- ・作っておいだドレッシングをかけながら食べる。