

シルバーだより

第40号 令和5年1月発行

会報

おの

公益社団法人
小野市シルバー人材センター

<https://webc.sjc.jp/onosc/>
小野市王子町801番地(シルバーワークプラザ内)
TEL.(0794)62-6222 FAX.(0794)63-5087



〔年男・年女の会員さんたち〕獅子頭：西脇町より 絵：大嶋久直 会員

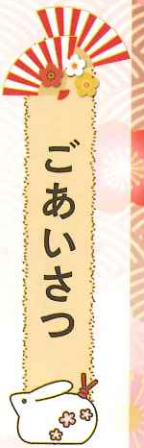
於：熊野神社 撮影：カメラ部 五百蔵 二朗 会員

【第40号の主な内容】

・ 理事長あいさつ	2
・ 小野市長新年のあいさつ	3
・ 会員表彰受賞者より	4
・ 第12回理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会	5
・ 令和5年 年男・年女	6
・ キレイ宣言／安心宣言	7
・ 安全宣言／シルバーリーダースクール	8
・ 親睦旅行	9
・ 健康のページ	10
・ 料理のページ	11
・ 会員のひろば／事務局だより	12



年男の初代理事長：山口 賢さん



ごあいさつ



理事長 田中 義三

新年あけましておめでとう
ございます。

旧年中は、いろいろとお世話
話になりありがとうございました。

皆様方におかれましては、輝
かしい新年をお迎えになられ
たこととお喜び申し上げます。

さて、令和4年を振り返り
ますと、新型コロナウイルス
が次々と変異し、終息の兆し
が見えない中であって、安部
前首相銃撃事件を発端とした
旧統一教会の数多くの問題の
発覚、そしてロシア対ウクラ
イナ戦争の勃発など、とても
暗いニュースが多い1年であ
りました。ウクライナではい
まも紛争状態が続いており、

一日も早い終結を祈るばかり
です。そのような中において、
昨年11月から12月にかけて開催
されたサッカーのワールド
カップでは、日本選手の大活
躍により大勢の人が心からの
応援で一喜一憂するなど大き
な感動を与えてもらえる出来
事もありました。今年は、ど
んな年になるのだろうかと思
いながら新型コロナウイルスの終息など
平穏な生活が早く取り戻せれ
ばと願うばかりです。

さて、当シルバー人材セン
ターでは、2年間で中止せざる
を得なかつた会員の親睦を図
ることを目的とした日帰りバ
ス旅行（岡山方面）を実施す
ることができました。さらに
グラウンドゴルフ大会も好天
の中で無事に開催でき、これ
らの各種の行事が実施できま
したのも会員の皆様方のご協
力の賜物と感謝しております。
今、シルバー人材センターで
は、会員の皆様が働ける（動
ける）ことへの喜びを、多く
の人に届けられ、喜んでいた
だけるように日々仕事に尽力
したいと考えております。



うさぎの人形は手芸サークルの作品

今年の10月からは消費税に関
係したインボイス制度が始ま
るなど当センターの運営にお
いても課題がたくさんありま
す。皆様のご理解とご協力を
よろしくお願い申し上げます。
最後になりましたが、本年
が皆様にとって健康で幸多き
年になりますことをご祈念申
し上げ、年頭のご挨拶とさせ
ていただきます。



献寿



本年もよろしく
お願い申し上げます
令和五年元旦

- 理事長 田中 義三
- 副理事長 井上 光雄
- 理事 長谷川 エイ子
- 理事 久保 高重
- 理事 藤井 勝昭
- 理事 吉田 元三
- 理事 岡本 智弘
- 理事 石井 喜晴
- 理事 小林 睦子
- 理事 山田 一彦
- 監事 富田 章
- 監事 宮崎 龍樹
- 常務理事 松井 孝
- 事務局 職員一同



シニア世代が活躍する
地域社会を目指して



小野市長
蓬 菜 務

新年あけまして

おめでとうございます。

公益社団法人小野市シルバー人材センターの皆様には、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。皆様におかれましては、高齢者が健康で生きがいを持ち、社会参画の促進を図る「生涯現役社会」の実現に向けて、日々ご尽力いただいていることに対し、心から感謝申し上げます。

さて、昨年は、依然としてコロナ禍による社会生活が続いておりましたが、3年ぶり

に「小野まつり」の開催、冬のおの恋となる「小野ハーフマラソン」の2年連続開催など、少しずつではありますが、日常生活を取り戻すことができた年でありました。

このような状況の中、兵庫県との共同事業である「ひょうご小野産業団地整備」が完了し、全8区画の分譲企業も決定しております。また、団地内を南北に縦断し、山田町へと抜ける「新都市南北線」の「南工区」も開通するなど、小野市の持てるポテンシャルをいかに発揮できる基盤整備が整いつつあります。

このほか、進展する超高齢社会に先手管理で対応するため、昨年10月、県内では初となる、デマンドタクシー「愛称・らんらんタクシー」の運行を開始しました。75歳以上で自動車運転免許をお持ちでない方や要介護認定を受けておられる方が利用でき、自宅や市が指定した乗降ポイント（公共施設や商業施設など約500ヶ所）間に限られますが、通常料金の半額程度でタ

クシーを利用することができません。

既に小野市では、誰でも気軽に利用できる「らんらんバス」を9台体制で運行しており、1回100円（65歳以上、小学生以下、障がい者無料）で市内175ヶ所のバス停を行き来することができ、しかし、近年の調査結果では、駅やバス停まで徒歩で移動することも困難な方が多数おられることが分かっており、そのニッチ（隙間）を埋めることをこの事業の目的としています。

買い物や通院などの外出を促進することは高齢者のフレイル予防に繋がると共に、コロナ禍で低迷するタクシー需要の喚起により、駅前などの街中にタクシーが戻ってくるなど、これからの相乗効果にも期待するところです。

小野市シルバー人材センターにおかれましても、会費の値下げや夫婦会員制度、特定会員制度を設けられるなど、これからのシニアの働き方に新たな風を起こされてい

ます。

また、ワンコインでサービスを提供されるシルバーサポーター隊や、女性活躍推進委員会、デジタル化推進委員会の設置など時代に即した事業も展開されており、そういった新たな取り組みの結果、会員数も増加していると伺っております。

会員の皆様におかれましては、今後とも持ち得る能力や技能を大いに発揮され、生涯現役で活躍するアクティブシニアのお手本となっていたいただき、小野市を盛り上げていただきますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年も皆様方にとって、健やかで明るい年となることをご祈念申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



令和4年度 兵庫県シルバー人材センター協会
事業推進大会 表彰者座談会

田中理事長挨拶

15年表彰おめでとうございます。長きに亘り就業された間には、時には厳しい辛い事もあったでしょう。座談会で思いをお聞かせ下さい。これからも長くお続け下さい。



日下部 勇 会員

知人の勧めで入会したセンターです。就業先を世話していただいた上に会員表彰を頂いて勿体ないことです。就業先でもやさしく対応していただいています。朝夕に血圧測定し30分ほど歩いて転倒に気をつけながら趣味の畑仕事や社交ダンス、生花と共に頑張っています。

土肥 修 会員

健康で15年間休むこと無く就業する事が出来たことに感謝・感謝です。本年1月に86才になります。センターには末瀬局長に薦められて入会しました。やなせ苑・桜づつみの清掃作業に従事しています。桜花のすばらしさに感動していますが、桜木が枯れていく様子などを見てみると今春も頑張つて多数の人々を楽しませてくれるよう祈るばかりです。余暇は、庭木の手入れ・野菜の栽培にも力を入れています。健康第一は働くこと。いつまでもシルバーで就業できるように。

河合 正雄 会員

シルバーで15年程働けたことは、心身共に健康で過ごす礎となったと感謝しています。会員さんや色々な人と知り合え、皆さんに迷惑をかけずに働けたことは良かったと思います。軽トラを駆使し写真撮影を楽しみ、のんびりとくよくよせず生き、ピンピンコロリです。

中井 滋一 会員

15年間就業できた事に対し、喜びの気持ちで一杯です。折にふれ叱咤激励をいただいた方々といつも協力してくれた女房に感謝です。就業開拓と会員拡大の仕事をしてきましたが、入会していただいた会員の皆さんから喜びの声を聞いた時、就業先の責任者から会員さんの健闘をたたえていただいた時は言葉では言い表せない喜びを感じます。女房と買い物や旅行を楽しみながら、生涯現役を目指して毎朝のラジオ体操とスクワット、「酒は百薬の長」と楽しみながら三食しっかりと食べて、大勢の仲間とウォーキングや旅行が健康管理の一つです。



土肥 修 会員



中井 滋一 会員

柳田 頼男 会員

阪神工業、共進牧場、今は植木の剪定をしています。早いもので15年すぎ、これまで事故もなくやってこられました。友達に「シルバー人材センターがあるよ！」と言われて入会しました。人との出会いがあって、良い事を教わり良い勉強になりました。グラウンドゴルフを楽しんでいます。関節リウマチや高血圧の持病で通院しています。仕事を辞めたらあかん！と頑張っています。



柳田 頼男 会員

松本 きくゑ 会員

思いもかけず表彰がもたらえて嬉しいです。体調も良く、駅の清掃も楽しみながら続けています。公民館での粟生老人会のカラオケに参加します。十八番は、五木ひろしの「長良川艶歌」です。

会員表彰「15年」

- 日下部 勇 修 一 雄 忍
 - 土肥 井 滋 正 雄 忍
 - 中井 合 本 原 田 田 出 夫
 - 河松 藤 政 柳 大 町 肥 富 子 子 子
 - 松藤 政 柳 大 町 肥 富 子 子 子
 - 田原 政 柳 大 町 肥 富 子 子 子
 - 柳 大 町 肥 富 子 子 子
 - 大土 杉 尾 小 垂 元 安
 - 杉 尾 小 垂 元 安
 - 西 小 垂 元 安
 - 小 垂 元 安
 - 中 元 安
 - 元 安 井 啓 昌
 - 安 井 啓 昌
- (入会順・敬称略)

兵庫県知事表彰

藤田 吉之

役員表彰「8年」

藤田 吉之 子
長谷川 エイ

職員表彰「15年」

荒田 ゆかり

政田 良子 会員

15年表彰を受けて大変嬉しく思います。健康のために働こうと思いい入会しました。皆さんと旅行に行けて楽しかったです。よく歩くことが健康と頑張っています。

土肥 吉子 会員

早くも15年お世話になって、表彰を受けて嬉しかったです。藤本食品の工場長からの紹介で入会しました。旅行で、あゆやに連れて行ってもらい楽しいときを過ごせました。手芸や銭太鼓、播州音頭と趣味も楽しみながら、毎朝20分ほど自己流体操で元気にしています。

安井 啓昌 会員

15年表彰は素直に嬉しいです。自分ではこんなに長く続くとは思いませんでした。コミセンのおおで就業していて各界で活躍されている大勢の人達と知り合えた事、時間があれば温泉に浸かり、暴飲暴食はせず体を動かす。笑顔で話し、なにことも諦めないことを信条にしています。

西尾 逸子 会員

いつのまにか15年たっていたのです。びっくりです。健康で迎えられる幸せです。センターに

は先に入会されていた知人に勧められて入会しました。ひまわり園の通園バス搭乗介助を10年、その他家事援助に就業しています。適任の仕事や旅行にも参加できて楽しく日々が過ぎて行きました。余暇は友人とおしゃべりしたり出掛けたりでしたが、ここ数年間は家族の介護で思うように行動出来ません。日々感謝すること。なかなか難しい事ですが心掛けています。



西尾 逸子 会員



小垂 かほる 会員

小垂 かほる 会員

15年ものまにか年数が過ぎていたのか?と思っています。定年を過ぎてから、まだまだ家に閉じこもる事はないと思いい入会しました。親睦旅行を楽しみにしています。食事に気をつけて自転車で走りまわり図書館に通つて本を読むことで、まだまだ元気に過ごしたいです。

第12回

理事長杯争奪グラウンドゴルフ大会

令和4年11月24日(木)「こだまの森グラウンドゴルフ場」にて開催し、41名が参加されました。昨年より女性会員が増え、さらに和気あいあいと楽しい雰囲気の中で大会となりました。



開会式



女性軍 頑張ってるよ!



さてこれをどう飛ばそうか?



参加賞は手芸サークル作の犬!
(広げると1枚のタオルです)

みんなの成績は?

スコア付けも大変 →



優勝したよ!!

左から
3位 平川さん スコア(44) 優勝 永井さん スコア(39) 2位 土肥さん スコア(43)

お疲れ様 《楽しかったね〜》





アンケート内容
 ①令和5年の抱負
 ②趣味特技
 ③健康に気をつけていること

昭和26年	14年	生まれ
男性	32人	人
女性	14人	人
合計	46人	人

前田悦夫 会員

- ①のんびりと焦らない
- ②安全運転で一人ドライブ
- ③スロースクワットで足腰鍛える

河島正明 会員

- ①ボケ防止を念頭に行動
- ②生花
- ③毎年の人間ドック

庭山秀夫 会員

- ①無病息災、クヨクヨしない
- ②ゴルフ、ドライブ、スポーツ観戦
- ③毎朝20分のストレッチ

稲岡常美 会員

- ①運転免許証に期限がくれば脱会
- ②畑仕事
- ③酒タバコは止め、早寝早起き

森井稔明 会員

- ①健康第一、写経に取り組み
- ②友人との旅行

③運動・食事・生活の安定

平田育代 会員

- ①体力作り
- ②読書
- ③快眠、快食、快便

五百蔵二朗 会員

- ①SNS・動画、新事にチャレンジ
- ②写真撮影
- ③出来る限り体を動かすこと

吉田元三 会員

- ①鬼走鳥飛、日々を大切に過ごす
- ②陶芸
- ③脚力の維持

富田房和 会員

- ①常に目的を持って前向きに
- ②観光ガイド、グラウンドゴルフ
- ③適度な運動、塩分控えた食生活

井上光雄 会員

- ①健康でテキパキ、ジョギング5千歩
- ②プランターで園芸、温泉旅行
- ③お酒は控えて早寝早起き

射場悌一 会員

- ①健康と怪我に気をつける
- ②魚釣り、網漁、木彫り
- ③下半身の強化、漢方薬

小川憲造 会員

- ①感謝の気持ちを言葉で伝える
- ②ハイキング
- ③無理しない適度な運動、睡眠

喜始よしみ 会員

- ①心身ともに健康であること
- ②ガーデニング、健康体操、羽球

③規則正しい生活

高井均 会員

- ①仕事・趣味に積極的に取り組み
- ②カラオケ、野菜づくり
- ③最適体重の維持、運動で汗をかく

有年博 会員

- ①働きたい
- ②特になし
- ③30分のウォーキング

埴岡茂 会員

- ①毎日12時までに就寝7時起床
- ②旅行
- ③毎日のウォーキング

初代理事長山口賢さんを尋ねて

広報委員 村田 晃

今年96歳を迎えられる山口賢さんは昭和2年生まれの子供で、スリムな体格で大変お元気



取材を受ける山口さん



職員とにこやかに



いつまでもお元気で

でした。娘さんの話では「頑固で歳相応にわがままです」と言っておられました。理事長時代とお変わりなく老紳士です。平成6年に入会して、会員番号は181番。平成17年には理事長に就任され、その年に加西市・小野市広域シルバー人材センターから小野市シルバー人材センターに移行する大事業がありました。就任当時から会員数拡大に尽力されており、現在の会員数についてお聞きしたところ、企業の定年延長や再雇用があるなか頑張っているのではと話されました。

最後に今年の抱負のアンケートに答えていただきました。

- ①96歳まで生きて感謝で二杯です
- ②部屋で趣味を楽しんでいる
- ③薬は嫌いだが高血圧も不整脈も無い



キレイ宣言

市内公園の美化

広報委員 村田 晃

JR小野町駅前広場

土井繁一会員を訪ねました。就業は、週に2回で原則的に月・木曜日の7時～8時です。駅前には通学・通勤の乗降客で一杯でした。



土井繁一会員

シルバー会員に登録して間もなく5年になります。仕事を辞めて1年程家でゴロゴロしていました。体に良くな

いと思入会しました。JR小野町駅前広場の就業以外にも主に5月から10月の間ですが、草刈りもしています。シルバーの他に週に2日働いています。

今のところは、趣味とかの余裕はありません。働く事が趣味と言えるでしょう。体が動ける間は働き、ポツクリ逝いたら？と思います。こここの広場では落ち葉のシーズンが大変ですが、通り過ぎる方から「きれいにしてもらってありがたい！」と声を掛けられると嬉しいです。健康に付いては、食べる事に気を付けています。仕事をしているので、特に運動はしていません。この広場の近くに住んでいます。草刈りで市内のアチラコチラを廻ると「小野市がこんなに広かったのか！」と感じます。



安心宣言

シルバーサポート隊の現状

サポート隊長 石井 喜晴

シルバーサポート隊の活動は市民からの電話から始まります。依頼内容は多岐にわたりますが、ごみ出しや集金から溝さうじ、掃除、窓ガラス拭き…粗大ごみの運搬まで家庭生活は多様な家事によって営まれていくことを実感しています。

年齢的に、身体的にその家事ができにくくなり、支援が必要となり声がかかってきます。その声を受けてサポート隊の隊員が誠実に、丁寧に作業にあたります。お客様の要望を聞いたり、時には会話が弾んだりして作業を進めています。最後に作業内容の確認をしています。このことの積み重ねにより、サポート隊への依頼は右肩上がりが増えてきています。うれしい限りです。「困っていたので、とてもうれし！」「早速に来ていただき、助かるわ」「ありがたうございます」等々、うれしいお

お客様の声が届くようになってきました。これからも地道に、継続して丁寧にサポート隊の活動を継続していきたいと思っています。

誠実に、丁寧に！



換気扇掃除の様子



安全・適正就業委員会

小野市シルバー人材センター
安全宣言

シルバー人材センターは高齢者の集まりであり、安全就業をなによりも大切な就業の大原則と考え、無事故就業を目指します。

あけまして
おめでとーづーごーいませー

昨年の安全・適正就業として、安全・適正就業委員会1回、安全パトロール1回と従来と比べて満足のいくものではありませんでした。また、例年行われています、シルバーリーダースクールへの参加も行われました。委員会及び安全パトロールで確認された『安全・適正就業基準』等が作成されていないか調査し以下の資料が確認されました。

- ★公益社団法人小野シルバー人材センター安全就業基準
- ★会員の安全・適正就業基準に関する要綱

★公益社団法人小野シルバー人材センター剪定作業における安全就業基準

★公益社団法人小野シルバー人材センター刈払機除草作業における安全就業基準

これらの資料を基に安全への取組に活用することを考えております。また、実施中の「就業アンケート」も引き続き継続してまいります。

いつも元気で働けるように



令和4年度
シルバーリーダースクール

シルバーリーダースクール
シルバー会員参加者名

- | | | | |
|------|-----|-----|-------|
| ★東田 | 静夫 | ★木下 | 賢司 |
| ★稲継 | 容子 | ★久保 | 高重 |
| ★河島 | 正明 | ★三井 | 幸典 |
| ★吉岡 | 雄雄 | ★藤原 | 利秋 |
| ★石井 | 澄也 | ★藤原 | 毅春 |
| ★公門 | 孝治 | ★西村 | 次 |
| ★長谷川 | エイ子 | | (敬称略) |



受講中の様子

今回のスクールは秋の全国交通安全運動に合わせて行われました。

日時 令和4年9月30日(金)
10時～12時

場所 小野自動車教習所内
主催 小野警察署

協賛 ネットヨタ神戸株式会社
小野交通安全協会
小野自動車教習所

参加対象

市内在住65歳以上の高齢者
参加者 シルバー会員13名
スクール実施内容

●小野市内の交通情勢について
高齢者の改正道路交通法
実車競技等
●サポカー体験・実車競技



おめでとうございます!

最優秀賞：石井 澄也さん
優秀賞：河島 正明さん



サポカー体験中





津山まなびの鉄道館



令和4年11月6日(日)秋晴れの日、岡山方面へ親睦旅行へ出かけました。楽しかった一日を写真で追ってみました。



小野市シルバー人材センター親睦日帰り旅行



お待ちかねのランチタイム (湯郷温泉美春閣)

本日のランチ→

楽しかったです！
上げ膳据え膳で美味しい食事が
食べられて良かった♡



多鹿 康子 会員



バスガイドさんとみんなでパチリ



バスガイドさんによる
フレイル予防講座
楽しくお勉強で〜す



帰りのバス内では
ビンゴゲームで
大盛り上り



備前長船刀剣博物館



楽しく過ごせました。
鉄道も刀も見応えがあつて感動しました。
久しぶりで皆さんと親しくしゃべれて
良かった。ビンゴ大会で初めて二番になって
嬉しかったです♡



土肥 登志子 会員





家庭でできる 食品ロス削減



食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品の事です。日本での食品ロスは522万トン（農水省及び環境省「令和2年度推計」より）、国民一人あたりに換算するとお茶碗一杯分（約113g）の食べ物が毎日捨てられることとなります。でもそれだけではありません。捨てられた食べ物をゴミとして処理するためには、燃料が使われ温暖化に影響するだけでなく、処理するための費用が税金から使われることとなります。世界では飢餓に苦しむ人々もいる中、「もったいない」と思いませんか？

大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスをできるだけ減らすことが必要です。家庭でできる食品ロス削減について、今日からでも考えてみませんか。

家庭で出る食品ロス

食べ残し

作りすぎ

手つかず食品
(傷んでいた、期限切れ)

皮のむきすぎ
(過剰除去)



違いを知っていますか？

- ◎消費期限…傷みやすい食品に表示されていて、期限を過ぎたら食べない方がよい。
- ◎賞味期限…品質が変わらずに美味しく食べられる期限で傷みにくい食品に表示。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない。

食品ロスを減らすために私たちにできること

日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。

・買いすぎないこと

買い物に出かける前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。また、「安いから」という理由で安易に買いすぎる前に食べきれぬかを確認しましょう。

・期限をよく見て買う

消費期限と賞味期限の違いを理解して、消費できる分を買きましょう。必要な時に必要な分だけ買う方がお得になることもあります。

・すぐ使うものは手前から取る（てまえどり）

すぐに食べるものは手前から取りましょう。店で販売期限が過ぎて廃棄される量を減らせます。

・適切に保存し、長持ちさせる工夫をする

一度に食べきれない野菜は冷凍や乾燥させたりして、上手に保存しましょう。インターネットなどで適切な保存方法を検索してみましょう。食材が長持ちするだけでなく、美味しさの維持にもつながります。

・作りすぎた料理はリメイクや、冷凍がおすすめ

おでんからカレー、ポテトサラダからグラタン、肉じゃがからコロッケ、ひじき煮を混ぜ込んで卵焼き…、飽きてきたらリメイクがおすすめ。冷凍するなら早いうちにジッパー付き袋で冷凍しましょう。

・外食時の食べ残しを防ぐ

適量を把握し、食べきれぬ量を注文しましょう。小盛りメニューを活用したり、宴会の際には幹事さんが美味しく食べきる声掛けをしましょう。

ムダなく上手に
食べ切ろう！



今が旬の大根。旬の野菜は美味しく、栄養価が高いのが特徴。冬の大根は甘みも増します。旬なのでスーパーでも比較的安価で並んでいます。ご近所から沢山頂いたりもしませんか？

大根は葉を落とし、皮をむいて白い根の部分を使うのが一般的ですが、実は普段捨てている皮や葉も美味しく食べることができます。

食品の廃棄を減らすことも食品ロス削減につながります。無駄なく食して、家庭でもできるSDGsに取り組みましょう。

美味しい大根の選び方と保存方法

【選び方】

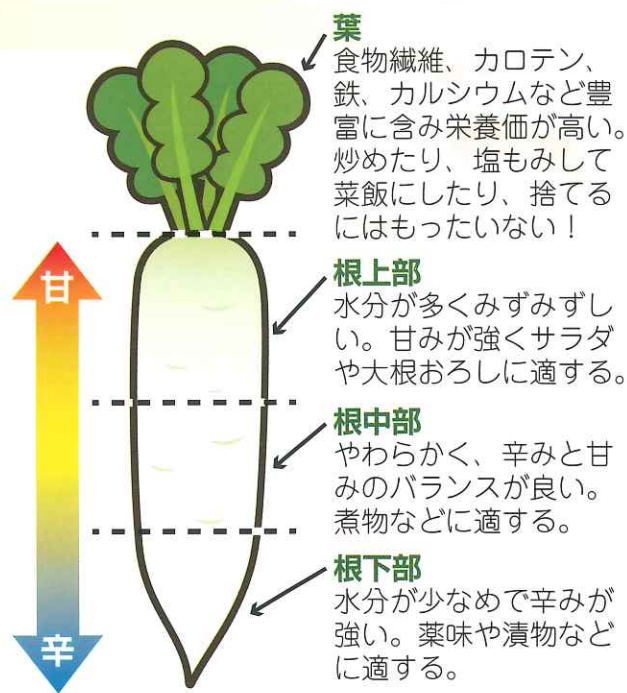
皮にハリとつやがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。持った時にずっしりと重いのは、みずみずしく水分が豊富な証拠です。カットされている場合は、断面のきめが細かく乾燥していないものを選びましょう。

【保存方法】

葉は大根自体から水分や栄養を吸収します。葉付きのものはカットしてから新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷暗所に立てて保管しましょう。

【冷凍保存】

皮をむきカットしたら、表面の水分をふき取り、生のままジッパー付きの保存袋に入れて冷凍します。使うときは凍ったまま加熱調理します。煮物なら鍋に冷凍大根と調味料を入れて煮ます。冷凍すると細胞が破壊されるので下茹でなしでも味が染みやすく、煮物にオススメです。



おすすめレシピ①

大根の皮 きんぴら



【材料】4人分

大根の皮(5mm位の厚さだと美味しい) ……	200g		
人参 ……	30g	A	
ピーマン ……	30g		
豚薄切り肉 ……	80g		
ごま油 ……	適量		
白ごま ……	お好みで		
		しょうゆ ……	大さじ1
		砂糖 ……	大さじ1/2
		みりん ……	大さじ1/2
		酒 ……	大さじ1/2

【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- ②肉の色が変わったら、細切りにした大根の皮、人参、ピーマンを加えて炒める。
- ③火が通りしなくなりしてきたら、Aの合わせ調味料を加える。
- ④調味料の汁気がなくなればできあがり。お好みで白ごまをかける。

おすすめレシピ②

大根葉のミルクスープ



【材料】4人分

大根の葉(約2本分) ……	300g	
ベーコン(ウインナー) ……	50g	
油 ……	適量	
水 ……	300cc	
コンソメ ……	2個	
	牛乳 ……	300cc
	しょうゆ ……	適量

【作り方】

- ①大根の葉は3cm程の長さに切って塩ゆでし、水気をしぼっておく。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し、ベーコン、大根の葉の順に入れて炒める。
- ④③に水とコンソメを加え、ひと煮立ちしたら牛乳を加えて煮立てないように温め、しょうゆで味を整える。

パソコン・スマホでの参加を
お待ちしております



参加ご希望の方は下記へ
メール murata0f@pearl.ocn.ne.jp
携帯電話 090-8578-8933

開催日は毎月第2火曜日の午後3時～4時です。
せん。坂さんの焦し玄米と話が尽きません。開催日は毎月第2火曜日の午後3時～4時です。



SKYPEサークル

サークル代表 村田晃会員

シルバーSKYPE第19回を11月8日(火)に開催しました。坂・石井・豊嶋・澤下さんと村田の参加でした。一番の話題は11月6日に開催された「自作真空管アンプでレコードを聴く会」でした。私も「真空管アンプ鳴き合わせ」と「レコードコンサート」の前半を聞かせて頂きました。坂さんお手製のプレイヤーとスピーカーで、迫力のある凄い音量に圧倒されました。7種類のアンプでレコードを聴きましたがそれぞれ個性のある音質でした。石井さんのコウノトリ飛来、坂さんの焦し玄米と話が尽きません。

会員のひろば



手芸サークル布あそび

今年の干支、うさぎ作りをしました。布あそびの種類も豊富、いろんなことが学べて楽しいよ！シルバーワークプラザで販売もしています。一度ご覧になってください。



ここはしっかり結んで



これくらいかな



うさぎ型になってきたね

1枚のタオルでワンちゃんも作れるよ



真剣?に糸通し



お道具を広げるのも楽しい



毎月第1・第3木曜日、午前9時半～12時に活動しています。みなさんぜひご参加ください。大歓迎です!



★編集後記

新年おめでとうございます。令和5年の年男、96歳になられる初代理事長の山口賢さんを訪ねました。今もお元気でダンディなお姿。「この歳まで生きることができて感謝で一杯です」との言葉に我々も日々元気に過ごせることへの感謝を忘れず、今年も良い年にしていきましょう。



第12回 環境保全ボランティア活動のお知らせ

令和5年3月4日(土) 午前9時より
環境保全ボランティアを予定しております。
多数のご参加をよろしくお願いいたします。
※詳細は後日ご案内します

▼今号の名言はプレジデント社発行の「プレジデント9月2日号」から引用しております。 木下 賢司 会員より