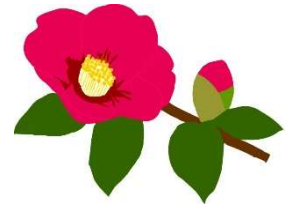


事務局だより

令和6年2月号



第5回理事会の報告

去る1月26日(金)第5回理事会が開催されました。主な議題は、①令和5年度収支補正予算(第2回)承認について、②令和5年12月末までの事業実績について、③安全適正委員会の報告について、④規程改正について、⑤理事及び監事候補者選考委員会の設置について、⑥理事の増員、⑦シルバー業務システムの更新について、⑧正会員の入会承認について、の8議案を審議していただきました。

主な内容は次のとおりです。

②令和5年12月までの事業実績については、請負・派遣を合わせた実績額が388,206千円となり、昨年同時期に比べ14,815千円の減収となりました。⑤理事及び監事候補者選考委員会の設置については、理事及び監事候補者選任に係る選考委員会が設置されることとなりました。

入会説明会(毎月1回開催)

◇時間と場所は下記のとおりです。

募集中!

☆入会説明会

日時: 2月19日(月) 午後1時30分～
3月18日(月) 同上

場所: 員弁老人福祉センター1階 会議室

ご近所の方やお知り合いの方で、仕事を探してみえる市民の方をご紹介します。

＝刈払機講習会のご案内＝



◎草刈作業をしている方(する予定の方)は積極的な参加をお待ちしております!

日付: 令和6年3月4日(月)

時間: 午前9時30分～午後3時頃まで

場所: 員弁老人福祉センター1F 会議室1

▶▶▶ スマホ教室のご案内 ▶▶▶

いなべ市民の皆さま向けに移動型スマホ教室を開催しています!(主催:いなべ市)

3/11(月)～3/15(金)は員弁老人福祉センター前で開催します。是非足をお運びください!

※詳しくは同封の案内をご覧ください

今月は、「事務局だより/就業情報」

「配分金明細書(1月就業者)」

など他 同封しました。

和子の台所

豚バラ肉と切り干し大根のさっぱり鍋

材料(2人分)

- ・豚バラ肉(薄切り) 200g
- ・塩 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・切り干し大根(乾) 20g
- ・水 400ml
- ・昆布 3cm四方1枚
- ・絹ごし豆腐 150g
- ・おろししょうが 1片分
- ・にら 1/4ワ

【黒酢ダレ】

- ・黒酢 大さじ1
- ・穀物酢 大さじ1
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・しょうゆ 50ml
- ・砂糖 小さじ1

作り方

1. 切り干し大根(20g)は戻す前にサッと洗い、水(400ml/分量外)に10分ほどつけて戻す。ザルにあげ、水気をしっかり絞る。長い場合は3～4cm長さに切る。*戻し汁(100ml)はとっておく
2. 豚肉(200g)は4～5cm幅に切り、両面に塩(小さじ1)をふって5分ほどおく。5分経ったら酒(大さじ1)を加えて軽く和える(豚肉の臭みを取り美味しく仕上がる)
3. 鍋に水(400ml)昆布(3cm四方)を入れ、強めの中火にかける。煮立ったら昆布は取り出す
4. 切り干し大根を入れ、煮立たせる
5. 煮立ったら、豚肉を加える
6. 肉の色が変わったら、切り干し大根の戻し汁を加える
7. 絹ごし豆腐(150g)を食べやすい大きさに切って加え、弱火にしてアクをとりながら約5分煮る。
8. 黒酢ダレ作り 黒酢(大さじ1)穀物酢(大さじ1)オリーブオイル(大さじ1)しょうゆ(50ml)砂糖(小さじ1)を混ぜ合わせる
9. (7)におろししょうが(1片分)を入れる
10. ニラ(1/4ワ)を手でちぎって加えたら完成!(ちぎって入れると香りが良い)

栄養士資格をお持ちのシルバー会員・和子さんおすすめレシピ♪黒酢には必須アミノ酸が含まれており、体内で合成できない成分のため外から補う事が必要だそうです。また切り干し大根の戻し汁を使う事で栄養を余す事なく摂れるのがこのレシピの良い所だそうですよ。

※NHK「あさいち」で紹介されたレシピを紹介しています