

安全就業推進大会開催



高木理事長



出川安全委員長



堺保健師



河野交通課長



7月18日(土)午後2時より豊田文化センターホールで行われた安全就業推進大会は122名の会員さんの出席のもと盛大に開催されました。当日は出川安全委員長より安全就業宣言がありました。

交通安全講習会では、中野警察署交通課 河野課長を講師に迎え「高齢者の交通事故防止のためのアドバイス」について講話をいただきました。事故の件数は減少しているものの、重大事故や高齢者の事故は増加しているとのことでした。

健康講座では中野市高齢者支援課の堺保健師を講師に迎え「頑張るあなたにメッセージ!もうできている?これからも続ける!フレイル予防」について講話をいただきました。

第1回理事・地区委員長連携会議が開催されました。



今年度のセンターの事業計画、今後の地区活動の予定など協議されました。協議終了後、中野市高齢者支援課の金井保健師から「認知機能の低下がみられる方との接し方」と題して講演をしていただきました。



《就業報告書の提出について》

8月の会員業務委託料は8月12日(水)に支払いをいたします

7月就業分の就業報告書は**8月3日(月) 必着**でお願いします。

シルバー バード

第261号
令和8年7月29日
(公社)中野広域
シルバー人材センター
☎38-0323
山ノ内支所
☎33-8502

〔7月配分金賃金支払日〕
◎会員業務委託料
8月12日(水)
◎派遣賃金
8月31日(月)

全国統一安全就業スローガン
(令和8年〜10年度)
「声掛けは仲間を守る いのち綱」

健康レシピ 夏バテ予防・改善

暑いとついついさっぱりメニューになりがちですが、暑い時こそしっかり食べましょう

中野市高齢者支援課

管理栄養士さんのおすすめレシピです。

夏こそ豚肉！



豚肉には糖質をエネルギーに変えるはたらきのあるビタミンB₁がたくさん含まれています。ビタミンB₁には疲労回復効果もあり、暑さで疲れやすい今の時期には積極的に摂取したい栄養素のひとつです。

また、体を作る元になるたんぱく質も豊富。さっぱりとしたものや、喉越しの良い麺類に偏りがちですが、一食に一品はたんぱく質を意識したメニューを取り入れましょう！

電子レンジで簡単に！

果物 もも

副菜 ピーマンのツナ和え

短時間で台湾屋台風の味

ネバトロの食材でお手軽に

主食 主菜 豚肉甘辛丼(ルーローハン風)

汁物 もずくとオクラのスープ

暑さで疲れがちな時期です。
夏バテ予防に、豚肉、卵などのたんぱく質が豊富な食品を食べましょう。

健康ポイント

- 減塩** 薄切り肉に味をからめることで、塩分控えめでも、本場の味が楽しめます。
- 野菜摂取** 電子レンジを活用し、手軽に時短で野菜の摂取量をアップしましょう。

- 旬の美味しい食材 (ピーマン) ビタミンAが豊富です。油で調理することで吸収率がアップします。
- 朝食に便利な一品 (ピーマンのツナ和え) 暑い時期に火を使わずに出来ます。
- お弁当のおかずにもなります (豚肉甘辛丼) 豚肉はしっかり甘辛味なので、お弁当に最適です。多めに作って冷凍にもできます。
- 幼児も食べやすく (豚肉甘辛丼) ひき肉を使うことで食べやすくなります。
- 環境や食文化を守りましょう 電子レンジを活用すると、短時間で手軽に仕上がります。

1人分の栄養価

エネルギー	624kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	16.4g
炭水化物	85.0g
食塩相当量	2.7g

野菜量：149g
(きのこ・海藻を含む)



各月のレシピは
こちらから

公益社団法人 長野県栄養士会

長野県地域発元気づくり支援金活用事業

主食 主菜 豚肉甘辛丼（ルーローハン風）

Point!

台湾の屋台料理。本場ではバラ肉で作りますが、
もも肉にすることで脂質を抑えています。

材料 2人分

豚もも肉 (薄切り)	140g	
長ねぎ (白い部分)	5cm (20g)	
卵	2 個	
きゅうり	1/2 本 (50g)	
ごま油	小さじ 1	
おろしにんにく	チューブで 4cm	
おろししょうが	チューブで 4cm	
A	砂糖	小さじ 1 強
	しょうゆ	小さじ 2 弱
	みりん	小さじ 1
	オイスターソース	大さじ 1/2
ごはん	茶わん 2 杯 (180g × 2)	

〈作り方〉

- ① 豚肉は3cm位の幅に切る。長ねぎは細切りにして水にさらす。（白髪ねぎ）
- ② 卵は沸騰したお湯に殻付きのまま入れて火を止め、ふたをして約6分おき半熟卵にする。きゅうりは、ピーラーで薄く縦にスライスする。
- ③ フライパンにごま油とにんにく、しょうがを入れて火にかける。香りが立ってきたら豚肉を入れて中火で炒める。肉に火が通ったらAを入れて味つけをする。
- ④ 器にごはんを盛り、③・卵・きゅうり・白髪ねぎを色どり良く盛る。

1人分の 栄養価

●エネルギー	535kcal	●たんぱく質	22.6g	●脂質	14.6g
●炭水化物	73.8g	●食塩相当量	1.5g		

副菜 ピーマンのツナ和え

材料 2人分

ピーマン	3個 (90g)	
ホールコーン缶	大さじ 4 (40g)	
ツナ水煮缶	1/2 缶 (35g)	
A	ごま油	小さじ 1/2
	顆粒中華だし	小さじ 1/2 弱

〈作り方〉

- ① ピーマンは種を除き、太めのせん切りにする。
耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで約2分加熱する。
- ② ホールコーン缶、ツナ缶の汁を切る。
- ③ ①②を合わせ、Aを加えて和える。

1人分の 栄養価

●エネルギー	52kcal	●たんぱく質	3.1g	●脂質	1.6g
●炭水化物	5.3g	●食塩相当量	0.3g		

Point!

冷やして食べても美味しいです。

汁物 もずくとオクラのスープ

材料 2人分

生もずく	40g	
オクラ	4本 (50g)	
かに風味かまぼこ	2本 (20g)	
水	360ml	
顆粒中華だし	小さじ1/2弱	
A	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1/3
	こしょう	少々

〈作り方〉

- ① もずくは長ければ3cm位の長さに切る。
- ② オクラは小口切りにする。
- ③ かに風味かまぼこをほぐす。
- ④ 鍋に水を入れ、沸騰したら中華だし、②を入れる。次に①、③を入れて、Aで味をつける。

1人分の 栄養価

●エネルギー	18kcal	●たんぱく質	1.7g	●脂質	0.1g
●炭水化物	1.9g	●食塩相当量	0.9g		

果物 もも

1人分 1/4個 (50g)

1人分の 栄養価

●エネルギー	19kcal	●たんぱく質	0.2g	●脂質	0.1g
●炭水化物	4.0g	●食塩相当量	0g		

出典：季節の食材を使った簡単レシピ！主食・主菜・副菜をそろえて健康アップ！
（公益社団法人 長野県栄養士会）

『ボランティア募集』

2026信州なかの環境フェア(中野市主催)

- ・日時 9月12日(土) 午前10時～午後3時
- ・会場 中野市市民会館(ソソラホール)
- ・ボランティア内容

1 本庁舎駐車場での車両誘導・事務局での来場者の計数 2名

2 資料・賞品引換券の配布、賞品本体との引換、来場者計数 3名

ボランティア協力いただける方はシルバー事務所までご連絡ください。

応募多数の場合は初めての方を優先させていただきます。

※簡単な昼食をご用意いたします。

※シルバーポイント(20ポイント)進呈します。

熱中症

を防ぐために

水分補給のポイント

- ・こまめに水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・アルコール飲料での水分補給は×
- ・1日あたり1.2ℓの水分補給
- ・起床時、入浴前後に水分を補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

会員福利厚生事業について

信州中野ふるさと公社様のご厚意により、8月1日(土)から新たなシルバー会員特典が始まります。

「もみじ荘」及び「道の駅ふるさと豊田」のお食事処で食事をするシルバー会員の方一人につき食事代が50円引きとなります。

「もみじ荘」では、食券販売機を利用せず、フロントで、シルバー会員証又は smile to smile の会員証画面を提示いただき、希望する食事メニューを伝えて50円引きで代金を支払います。

(食券販売機で購入した場合は返金できません。)

「道の駅ふるさと豊田」では、食券販売機で食券を購入し、料理の提供を待っている間に、食券の半券とシルバー会員証又は smile to smile の会員証画面を売店のレジに提示してください。50円が返金となります。

そば、ラーメン、ソースカツ丼など多彩でおいしいメニューがあります。

「もみじ荘」入場料50円引きは廃止しています。



「もみじ荘」

中野市大字上今井 3460-1

TEL 0269-38-3030



「道の駅ふるさと豊田」

中野市大字永江 2136

TEL 0269-38-2277



信州中野ふるさと公社

一般財団法人 信州中野ふるさと公社
〒389-2104 中野市大字永江 2136 番地
TEL. 0269-38-0089 FAX. 0269-38-3853