

構内で作業されている皆さまへ、ふるって行事に参加しましょう。～あなたも『原子力企業協議会』の会員です。～

朝晩めっきり涼しくなり過ごし易い季節となりました。いよいよ秋も本番です。季節の変わり目でもあります。健康管理にも十分気を付けましょう。

研修予定

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により中止や延期をする場合があります。
最新の研修情報は企業協議会HPまたは、掲示板あやま等でご確認ください。

項目	日程	場所
作業班長研修 新規（2日間）	10月 6日（水）・ 7日（木）	企業協議会 C研修室
第2回 浸透探傷試験認定講習・試験 （対象は、更新が必要な再認定者のみ）	机上講習 10月 4日（月）	
	筆記試験 10月18日（月）	
作業班長反復研修	10月20日（水）	
特別教育：低圧電気取扱 ※開閉器操作限定	10月13日（水）	企業協議会 C研修室
特別教育：石綿障害予防	10月15日（金）	
職長教育（2日間）	11月10日（水）・11日（木）	
作業班長反復研修	11月17日（水）	
技能講習：石綿作業主任者	11月 1日（月）・ 2日（火）	企業協議会 C研修室
特別教育：フルハーネス型墜落制止用器具	11月24日（水）	
特別教育：研削砥石取替等	11月25日（木）	

♪お散歩でリラックス♪

このご時世で自粛も続き、運動不足を感じている方は多いのではないのでしょうか。
そんなときにおすすめなのが散歩です。散歩は年齢を問わず気軽に楽しめるうえ、
嬉しい効果がたくさんあります。

散歩の大きな効果のひとつは、“気分転換ができる”こと。

散歩をして風景を見たり自然の音を聞いたりすることで、“脳がリラックス”できるのです。

精神の安定にも関わるとされており、“気分も前向き”になります。

さらに散歩は“不眠にも効果”があります。

秋は初夏から咲き続けている草花が返り咲いたり、日ごとに美しく変化する紅葉など、
植物の見ごろがいっぱいの季節です。お散歩にもうってつけの秋、季節ならではの表情
を見せてくれる秋の花を探しにおでかけしてみませんか？

【秋の花】秋桜（コスモス）、ダリア、山茶花（サザンカ）

朝顔（アサガオ）、シクラメン、パンジー、ガーベラetc

食生活で免疫力を高めよう

マスクOK！消毒OK！3密回避！これで感染症予防はバッチリ！と思いませんか？

免疫力を高める土台は食生活です。感染症に負けないために、毎日バランスよく食べましょう。

毎日食べたい食材の頭文字を並べると「さあにぎやか（に）いただく※」という合言葉になります。

あなたは1日に何種類食べていますか？1～6種類だった方は、栄養がかたよっているかもしれません。

毎日7種類以上を目指しましょう！

「さあ、にぎやかにいただく」

主食	+	さ = 魚	あ = 油	に = 肉	ぎ = 牛乳・乳製品	や = 野菜	か = 海藻
 や  など							
		い = イモ	た = 卵	だ = 大豆	く = 果物		
							

※【ロコモチャレンジ！推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所】引用

※【柏崎市食生活改善推進員協議会・クローバーだより第36号】引用

おすすめメニュー！

打ち豆のドライカレー（4皿分）



- ①フライパンに油（大さじ1/2）とにんにく（粗みじん切り1片）を入れ、弱火で焦がさないように炒めます
- ②香りが出たら、粗みじん切りの玉ねぎ（半分）と人参（1/4本）、コロコロに切ったじゃがいも（1個）を加え、中火でよく炒め、豚ひき肉（80g）とカレー粉（大さじ1）を加えさらに炒めます
- ③火がとあたら、さっと洗った打ち豆（50g）とトマトジュース（80cc）、水（2カップ）を加え、混ぜながら中火で煮込みます
- ④水分が少なくなったら、みじん切りにしたピーマン（大1個）と塩（小さじ1）、こしょう（少々）を加え、混ぜながら煮つめて出来上がりです♪

（1皿あたりの栄養価：エネルギー156kcal、たんぱく質9.4g、食物繊維4g、食塩相当量1.1g）

※【柏崎市食生活改善推進員協議会・クローバーだより第35号】引用