

脳健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行う検査です。認知症に関係する脳の5つの機能をテストします。自分の脳の得意・不得意とする機能を知ることができるので、認知症予防に活用できます。

とき／5月10日(月) 午前10時～11時15分

ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)

対象／65歳から84歳まで

定員／20人

参加料／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／5月7日(金)までに、電話で包括ケア推進課へ

※定員に達し次第、募集を締め切ります。

【結果説明会】

とき／5月31日(月) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)

【高齢者相談】⑧・ところ／各高齢者あんしんセンター (地域包括支援センター)

月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一・北 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321



フルーツカスタード

今月は、程よい甘さのカスタードクリームといちごの彩りが鮮やかな「フルーツカスタード」を紹介。お好みのフルーツをのせてアレンジも楽しめます。

【材料】10人分(1人分 87kcal)

- | | | | | |
|-------------|--------|---------|--------|-----|
| ●サンドイッチ用食パン | 10枚 | ●卵黄 | 2個 | } ④ |
| ●イチゴ | 5個 | ●小麦粉 | 大さじ2 | |
| ●キウイフルーツ | 1個 | ●グラニュー糖 | 大さじ3 | |
| ●生クリーム | 1/2カップ | ●牛乳 | 2/3カップ | |
| | | ●粉砂糖 | 大さじ3 | |
| | | | | |

- ①サンドイッチ用食パンを、プリンのにしっかりと押し込み、軽くトーストし「パンケース」をつくる。
- ②④を木べらでよく混ぜ、弱火にかける。
- ③②がとろりとしたら、すぐに火を止め、ぬれ布巾の上に置き粗熱をとる。
- ④③で粗熱がとれたら、生クリームを混ぜ合わせ、「カスタードクリーム」を作る。
- ⑤①に、④と食べやすく切った果物を盛り、お好みで粉砂糖をまぶす。

g-sky 76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

