

VR 認知症体験会 参加者募集

▶バーチャルリアリティ (VR) の技術を活用し、認知症の症状を体験するプログラムを開催します。

認知症のある人を取り巻く問題は、本人ではなく、周囲の理解やコミュニケーションなどが大きく影響するといわれています。VR 体験を通して、認知症への理解につなげることを目的とする体験会です。

とき／9月4日(土) ①午前10時30分～正午 ②午後2時～3時30分

※①②どちらかの時間を選んでください。

ところ／保健福祉センター 研修室・運動室 (3階)

対象／14歳以上の市民または市内に通勤・通学する人

※吐き気・めまい・視界のぼやけ・乗り物酔いなど、不快な症状が出る場合があります。成長段階の視覚などに悪影響を及ぼすおそれがあるため、14歳未満の参加はご遠慮ください。

定員／各30人 (定員になり次第締め切り)

講師／(株)シルバーウッド(オンラインで講演)

参加費／無料

申し込み／電話で、包括ケア推進課へ

持ち物／マスク、筆記用具、室内履き



ナスの黒酢煮

今月は、ナスの黒酢煮を紹介。ナスに豊富に含まれるカリウムは、塩分の摂りすぎによるむくみや高血圧の予防に効果的です。一味唐辛子を少々入れることで、胃が適度に刺激され、食欲が増します。

【材料】2人分(1人分137kcal)

- | | | | |
|---------|------|--------|--------|
| ●ナス | 3本 | ●黒酢・酒 | 各大さじ2 |
| ●青ジソ | 5枚 | ●砂糖 | 大さじ1 |
| ●水溶き片栗粉 | 大さじ1 | ●しょう油 | 大さじ1.5 |
| ●揚げ油 | 適量 | ●一味唐辛子 | 少々 |

- ①青ジソを千切りにしておく。
- ②ナスのガクを落として、4つ割りに切る。
- ③鍋に揚げ油を入れ170℃ほどに熱した後、②を入れてしんなりするまで(1～2分)素揚げし、余分な油を切る。
- ④フライパンに④を入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら③を加えて煮絡める。
- ⑤④に水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ⑥器に盛り、①をのせる。

【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 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

g-sky76.5 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。

