

## シニアトレーニング指導員養成講座

▶パワーリハビリ教室で指導する、ボランティアスタッフの養成講座です。マシンの取扱方法やストレッチなどの運動、身体・口腔機能などを学びます。講座修了後は、島田市シニアサポーターとして活動することができます。

パワーリハビリ教室とは、マシンを利用して使われなくなった筋肉を動かし、身体機能の維持・向上を図る、シニア世代を対象にしたトレーニングです。

とき／10月28日、11月4日・11日・18日・25日、12月2日・9日・16日・23日、令和4年1月6日・13日・20日  
 午後1時30分～3時30分(全て木曜日)

ところ／プラザおおり シニアトレーニングルーム (1階)

対象／60歳からおおむね70歳までの人

定員／6人(定員を超えた場合は抽選)

参加費／500円(保険料)

申し込み／10月8日(金)までに、QRコードから電子申請・電話またはファクスで、包括ケア推進課へ



持ち物／筆記用具、室内履き、飲み物



今月は、ちりめんじゃことトウモロコシの炊き込みご飯を紹介。トウモロコシの実には、ビタミンB1・B2・Eのほか、カリウムや亜鉛、鉄などのミネラルがバランスよく含まれているので、疲労回復と夏バテ防止に効果的です。

### 【材料】4人分(1人分319kcal)

- 米 2合
- ちりめんじゃこ 30g
- トウモロコシ 1本
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 大葉 4枚

- ①米をとぎ、吸水させる。
- ②炊飯の目盛りのとおり、水と分量の酒・塩を入れて炊く。
- ③トウモロコシを半分の長さに切り、②にのせて炊く。
- ④炊きあがったら、トウモロコシを取り出し、粗熱を取って実をそぎ取る。
- ⑤炊飯器にちりめんじゃこを入れる。
- ⑥④を炊飯器に戻し、全体を混ぜる。
- ⑦器に盛り、千切りにした大葉をのせる。

【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。

