

**介護予防講演会「歩き方講座」**  
 ～カラダの専門家、理学療法士から学ぶ～

▶いつまでも健康で、自分の足で歩く。自分らしく安心して暮らしていくために「足」について学びませんか。体の仕組みを学び、もしもの時にも負けない強い体を作りましょう。

とき／10月13日(水) 午後1時30分～3時  
 ところ／保健福祉センター 研修室(3階)

対象／65歳以上の市民

講師／<sup>くのへえいすけ</sup>九戸栄介氏(株)リハライフサポート・理学療法士

定員／30人

料金／無料

持ち物／水分補給の飲み物、筆記用具、ペットボトル(空でも可。講座で使用します)

申し込み／電話またはファクス・メールで包括ケア推進課へ申込先

FAX34-3289 ☒houkatsu@city.shimada.lg.jp



めかぶとオクラのあえ物

【協力】島田市健康づくり  
 食生活推進協議会

今月は、さっぱりヘルシーな「めかぶとオクラのあえ物」を紹介します。めかぶとオクラは、食物繊維やビタミンK、葉酸などが豊富。ねばねば成分が残暑で疲れた体の疲労回復に役立ちます。食物繊維は、腸内環境の改善や血圧を下げる、コレステロールの吸収を抑えるなどの働きがあります。また、オクラに含まれるコンドロイチンは、肌や髪などをみずみずしく保つ働きがあります。

**【材料】1人分(78kcal)**

- めかぶ(味付き) 1パック      ●塩 適量
- オクラ 2本
- ちくわ 1/4本

- ①オクラを塩で軽くもみ、洗って輪切りにする。
- ②ちくわを薄く半月切りにする。
- ③ボールにめかぶを入れ、①と②を加えてあえる。

【高齢者相談】④・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。

