

# 耳よりお達者情報

☎包括ケア推進課 ☎ 34-3288

# 彩りも一品

☎健康づくり課  
☎ 34-3281



本格派マーボー豆腐

【協力】島田市健康づくり  
食生活推進協議会  
文化資源活用課

## 【材料】4人分(1人分 197kcal)

●木綿豆腐	2丁	●しょう油	18g
●豚ひき肉	150g	●砂糖	3g
●ごま油	12g	●酒	15g
●トウバンジャン	21g	●オイスター	
●ショウガ	3g	ソース	18g
●白ネギ	10g	●うま味調味料	少々
●青ネギ・キュウリ	適量	●粉山椒	少々
●きざみニンニク	8g	●水	150cc
●ラー油	5g	●水溶き片栗粉	3g

- ①豆腐を食べやすい大きさに切り、沸騰させた湯で2~3分湯通しし、水気を切る。フライパンにごま油を入れて加熱し、ひき肉を火が通るまで炒めて豆腐を加える。
- ②白ネギとショウガをみじん切りにし、①に加えて炒める。
- ③②にトウバンジャンとAを加え、3分ほど煮込む。
- ④③に水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。好みで、ニンニクとラー油を回し入れる。皿に盛り青ネギを散らす。
- ⑤細切りにしたキュウリを塩でもみ、水気を切って添える。

## 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。



## 認知症家族の集い「つながり」参加者募集

とき／①12月13日(月) ②1月17日(月)、2月14日(月) ③3月14日(月) いずれも午後1時30分~3時  
内容／①食生活の話と簡単なお菓子作り ②おしゃべり会 ③ヨガで体をリフレッシュ  
ところ／保健福祉センターはなみずき 会議室(2階) ほか  
対象者／認知症の人を介護する家族  
申し込み／①は、電話で包括ケア推進課へ

## デジタルゲームで認知機能を活性化させよう

とき／12月17日(金)、1月28日(金)  
いずれも午後2時~4時  
内容／「太鼓の達人」「グランツーリスモ」を活用して、認知機能を活性化させるゲーム体験  
ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)  
対象者／65歳以上で興味のある人  
定員／各回10人(定員に達し次第締め切り)  
申し込み／電話で包括ケア推進課へ  
持ち物／眼鏡(必要な人)

## 【高齢者相談】☎・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