

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

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、本人の問題だけではなく、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 / 6月8日(水) ①午後2時～3時30分

②午後6時30分～午後8時

※①②どちらかの時間帯を選んでください。

ところ / 保健福祉センター はなみずき 研修室

対象 / 14歳以上の市民または市内へ通勤・通学する人
※めまいや乗り物酔いに似た症状がでることがあります。14歳未満の参加はご遠慮ください。

定員 / 各回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

持ち物 / 筆記用具 ※マスク着用をお願いします。

申し込み / 電話で、包括ケア推進課へ



わかめご飯

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、「わかめご飯」を紹介します。わかめご飯の素をつくときのポイントは、しっかり炒り煮して水分を飛ばすこと。熱々のうちに、さっと混ぜて召し上がれ。

【材料】4人分(1人分280kcal)

- 米 2カップ
- 水(炊飯用) 440cc
- ワカメ 60g
- ちりめんじゃこ 20g
- ニンジン 1/2本
- しょうゆ 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 砂糖 大さじ1

- ①米は、分量の水を加えて炊く。
- ②ワカメを水で戻してから、みじん切りにする。ニンジンは、洗ってからみじん切りにする。
- ③鍋に油を入れて熱し、ニンジン・ちりめんじゃこ・ワカメの順に入れる。
- ④③にしょうゆ・酒・砂糖を加えて水分が無くなるまで炒り煮する。
- ⑤炊きたての①に④を混ぜる。

【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 ウエルシア島田川根店 横	☎ 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。

