

脳健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行う検査です。認知症に関する脳の5つの機能をテストします。自分の脳の得意・不得意とする機能を知ることができるので、認知症予防に活用できます。

とき／7月6日(水) 午前10時～11時15分
 ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)
 対象／65歳～84歳の市民(経験者の場合は、前回から1年以上経過している人)

定員／20人

参加費／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／7月5日(火)までに、電話で包括ケア推進課へ

【結果説明会】

とき／7月27日(水) 午前10時～11時
 ところ／保健福祉センターはなみずき 研修室(3階)

【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 ウエルシア島田川根店 横	☎ 58-0321



チャンチャオロース
青椒肉絲

【協力】島田市健康づくり
 食生活推進協議会
 文化振興課

【材料】4人分(1人分209kcal)

- | | | | | |
|---------|------|-------|-------|--------|
| ◎生姜 | 3g | } | ◎しょうゆ | 適量 |
| ◎ニンニク | 5g | | ◎片栗粉 | 大さじ1 |
| ◎白ネギ | 10g | } (A) | ◎しょうゆ | 8g |
| ◎サラダ油 | 25g | | ◎塩 | 3g |
| ◎ゴマ油 | 3g | } | ◎料理酒 | 6g |
| ◎豚肉肩ロース | 200g | | ◎片栗粉 | 5g (B) |
| ◎ピーマン | 200g | | ◎粉山椒 | 1g |
| ◎ニンジン | 80g | | ◎粉末だし | 2g |

- ①豚肉を細切りにしてボウルに入れ、しょうゆで下味をつけ、片栗粉を入れて揉み込む。
- ②ピーマン・ニンジンを細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して①を入れる。すばやくほぐしながら炒めて、器に移す。
- ④再度フライパンにサラダ油を少量入れ、(A)を入れて炒める。
②を軽く炒め、混ぜ合わせた(B)を入れて炒め合わせる。
- ⑤④に③を入れ、最後にニンニク・ゴマ油を入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

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。

