

パワーリハビリ参加者募集

▶低負荷の専用マシンを使って、ゆっくり行う運動の教室です。運動を通して、身体を動かしやすいです。

コース／10月3日(月)～令和5年3月16日(木)

(各コース全20回。土・日曜日、祝日を除く)

①月～金曜日のうち、いずれか(午前9時30分～11時)

②月・火・水・金曜日のうち、いずれか(午後1時30分～3時)

③木・金曜日のうち、いずれか(午後1時30分～3時)

④火・水・木曜日のうち、いずれか(午後1時30分～3時)

ところ／①②プラザおおるい シニアトレーニングルーム

③金谷生きがいセンター 体力づくりの部屋 ④六合教室 エルフのゆめ あおばルーム(①～④いずれも1階)

対象／65歳以上の市民のうち、要支援・要介護認定のない人で、医師から運動制限がない人

定員／①②③各12人 ④10人(定員を超える場合、抽選)

料金／4,000円

申し込み／9月7日(水)までに、電話または電子申請で包括ケア推進課へ



豚肉の青ジソ巻

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は暑い夏にぴったりの「豚肉の青ジソ巻」を紹介します。梅に含まれるクエン酸には、唾液の分泌を促して食欲を増進させたり、消化吸収を助ける効果があります。その他にも、疲労回復や腰痛・肩こりの緩和、老化予防などが期待できます。

【材料】5人分(1人分332kcal)

- 豚肉肩ロース薄切り 400g
- 梅干し 2～3個
- 青ジソ 20枚
- 小麦粉 適量
- サラダ油 大さじ2
- (焼きのり) 適量

- ①梅干しは種を取り、梅肉をたたいておく。
- ②豚肉肩ロースを広げて、青ジソを敷く。その上に①を塗って巻く。
- ③②の全体に小麦粉を薄く振りかける。
- ④フライパンでサラダ油を熱して③を入れ、火が通り、焼き目が付くまで焼く。

※青ジソが足りない場合は、焼きのりで代用できます(焼きのりは、豚肉と同じ幅に切っておく)。

【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

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。

