

笑顔一番レクリエーション教室

▶レクリエーションを通して楽しく体を動かし、介護予防や認知症予防に取り組んでみませんか。

※マスクを着用し、参加者同士の距離を保ちながら、道具を共有しないなどの感染症対策を行います。

とき／11月11日(金)・25日(金)、12月9日(金)・23日(金)、令和5年1月13日(金)・27日(金)

いずれも、午前10時～正午

ところ／老人福祉センター「伊太なごみの里」大広間

内容／脳トレ体操・瞑想ゲームなどのレクリエーション

対象／市内在住の60歳以上の人

定員／25人

※定員を超える場合は抽選を行います。

料金／600円

※初回集金。欠席などによる返金不可。

持ち物／マスク、室内履き、飲み物、タオル

講師／小澤康恵氏(福祉レクリエーション・ワーカー)

申し込み／10月7日(金)までに、電話でなごみの里へ

☎なごみの里 ☎ 35-2555



キュウリとトマトの浅漬け

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、さっぱり冷たい「キュウリとトマトの浅漬け」を紹介합니다。キュウリとトマトには、豊富な水分が含まれています。また、体を冷やす効果もあるため、暑さが残るこの時期、夏バテ予防にもぴったり。トマトは、低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富。抗酸化作用を持つリコピンや、美肌・風邪予防に役立つビタミンCなども含まれています。

【材料】5人分(1人分18kcal)

- キュウリ 2本
- トマト 2個
- めんつゆ 大さじ2
- ポン酢しょうゆ 大さじ2
- 花かつお 適量
- 塩 適量

- ①キュウリは、板ずり(塩をまぶし、まな板の上で転がす)をして、水で塩を流す。
- ②①を麺棒などで軽く叩き、手で一口大に割る。
- ③トマトを大きめの乱切りにする。
- ④②と③をめんつゆ・ポン酢しょうゆで和え、冷蔵庫で2～3時間冷やす。
- ⑤器に盛り、花かつおを散らす。

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。



【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