

**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。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・不得意を知り、認知症予防に役立ててみてください。

とき／11月2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／市内在住の65歳～84歳の人(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

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／11月1日(火)までに、電話で包括ケア推進課へ

**【結果説明会】**

とき／11月28日(月) 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】⑧・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



なすのかば焼き丼

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

**【材料】2人分(1人分180kcal)**

- ナス 2本
- 豚肉 100g (こま切れ)
- ご飯 300g
- のり 適量
- いりごま(白) 適量
- 細ねぎ 適量 (小口切り)
- 小麦粉 大さじ2
- 塩こしょう 適量
- サラダ油 適量
- 酒・みりん・しょうゆ 大さじ2
- 砂糖(きび糖) 小さじ2
- オイスターソース 小さじ1/2

- ①ナスは、ところどころ皮をむき、縦半分切る。
- ②①を耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③粗熱が取れたら観音開きにし、表面に小麦粉をふる。
- ④豚肉は一口大に切り、塩こしょうをふる。
- ⑤フライパンに油を入れて④を炒め、火が通ったら③を加える。焼き色がついたら、混ぜ合わせた②を入れてからめる。
- ⑥ご飯を盛った器に、ちぎったのりと⑤の豚肉を広げ、ナスをのせる。
- ⑦フライパンに残ったタレをかけ、ごまをふってネギを散らす。

**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。

