

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

挑戦! デジタルゲームで認知機能の活性化

▶ デジタルゲームは、指先や身体を動かし脳に刺激を与えることで、認知症の予防に効果的です。また、誰かと一緒にプレイすることで、人や社会とつながり健康を維持できると考えられています。楽しく認知症予防ができるデジタルゲームを体験してみてください。

とき / 12月14日(水)、令和5年1月27日(金)

いずれも午後2時～4時

ところ / 保健福祉センター はなみずき 研修室(3階)

講師 / 静岡県 e スポーツ連合

対象 / 市内在住の65歳以上の人

定員 / 各回10人(先着順)

料金 / 無料

持ち物 / 眼鏡(必要な人)

申し込み / 電話で包括ケア推進課へ



豆腐と山芋の揚げ焼き

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、旬の山芋を使った「豆腐と山芋の揚げ焼き」を紹介합니다。山芋は消化酵素、ビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富な食材。すりおろして、加熱することでフワとした食感を楽しむことができます。

【材料】5人分(1人分309kcal)

- 木綿豆腐 350g
- 山芋 100g
- 鶏ひき肉 100g
- ニンジン 小1/2本
- 梅茶漬けの素 2袋
- 卵 1個
- 片栗粉 大さじ3
- サラダ油 適量

- ①豆腐は大きく崩し、ペーパータオルで包み、水気を切る。
- ②山芋はすりおろす。
- ③ニンジンはみじん切りにする。
- ④ボールに鶏ひき肉、①②③梅茶漬けの素を入れて混ぜる。
- ⑤④に溶き卵と片栗粉を加えて混ぜる。
- ⑥フライパンに油を深さ2～3cmまで入れて熱し、スプーンで⑤を落とし入れ、両面きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ⑦⑥をお皿に盛り付け、お好みでポン酢しょう油を添える。

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