

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・不得意を知り、認知症予防に役立ててみてください。

とき／1月10日(火) 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／1月6日(金)までに、電話で包括ケア推進課へ

【結果説明会】

とき／1月31日(火) 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)



白菜の浅漬けキムチ

【協力】島田市健康づくり
 食生活推進協議会
 島田市国際交流協会

今月は、韓国語で「ペチュコッチョリ」と呼ばれる白菜の浅漬キムチを紹介。旨味があとを引く味わいです。

【材料】4人分(1人分39kcal)

- 白菜 1/4株 ●ショウガ 小さじ1
- 粗塩 大さじ1 ●キムチ用の粉唐辛子 大さじ5
- 白ネギ 1/2本 ●砂糖 大さじ1
- ニラ 1/2束 ●エクチョまたは魚醤ぎょじょう 大さじ2
- ニンニク 大さじ1 ●白ごま・塩 適量

- ①白菜を斜め切りして洗う。
 - ②①に粗塩をふり、時々上下を裏返ししながら30分寝かせる。
 - ③②を洗って水気を切る。
 - ④白ネギはみじん切りにし、ニラは5cmに切る。
 - ⑤すりおろしたニンニクとショウガを、キムチ用の粉唐辛子・砂糖・エクチョと混ぜる。
 - ⑥③に⑤と④の白ネギを入れて混ぜ合わせる。
 - ⑦⑥と④のニラと白ごまを和え、塩で味を整える。
- ※冷蔵庫で数日味をなじませてからお召し上がりください。

【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から。

