

## シニアトレーニングサポーター養成講座

▶ パワーリハビリ教室で指導するボランティアスタッフの養成講座です。講座終了後は、市シニアサポーターとして活動できます。

パワーリハビリとは、マシンを利用して使われなくなった筋肉を動かし、身体機能の維持・向上を図るシニア対象のトレーニングです。

とき／5月24日(水)・31日(水)、6月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)、7月5日(水)・12日(水)・19日(水)・26日(水)、8月2日(水)・9日(水)

全て、午後1時30分～3時30分

ところ／プラザおおむね シニアトレーニングルーム(1階)

対象／60歳から概ね70歳までの市民

定員／10人(応募多数の場合は抽選)

料金／500円

持ち物／筆記用具、飲み物、室内履き

申し込み／4月7日(金)までに、QRから電子申請、または電話で包括ケア推進課へ



パンプディング

【協力】島田市健康づくり  
食生活推進協議会

今月は、ふんわりとした食感のパンプディング(ブレッドプディング)を紹介。「プディング」とは、イギリスに古くから伝わる家庭料理で、蒸し料理全般を指します。仕上げの粉砂糖とシナモンパウダーはお好みで。温かい紅茶を用意すれば、おうちで英国気分を味わえるかも。

ちなみに、伝統的なブレッドプディングは固くなったパンを活用して作られ、食感はずっしりとしているそうですよ。

### 【材料】6個分(1個分 約130kcal)

|           |    |           |       |
|-----------|----|-----------|-------|
| ◎食パン(6枚切) | 3枚 | ◎卵        | 3個    |
| ◎粉砂糖      | 適宜 | ◎牛乳       | 400cc |
| ◎シナモンパウダー | 適宜 | ◎砂糖       | 大さじ4  |
|           |    | ◎バニラエッセンス | 少々    |

- ①食パンを16等分に切る。
- ②よく混ぜ合わせた①に、①を約5分間浸しておく。
- ③耐熱容器に②を入れ、180℃のオーブンで15～20分間加熱する。
- ④温度が下がったら、③に粉砂糖とシナモンパウダーを振りかける。

g-sky 76.5 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】③・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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>ウエルシア島田川根店 横     | ☎ 58-0321  |