

### 脳の健康度テスト(無料)

▶スクリーンの映像を見ながら行う検査です。認知症に関する5つの機能をテストします。

とき／7月10日(月) 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／65歳～84歳の市民(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 持ち物／眼鏡(必要な人)  
 申し込み／7月7日(金)までに、電話で問い合わせ先へ  
 結果説明会／7月26日(水) 午前10時～11時

### eスポーツ(デジタルゲーム)体験会(無料)

とき／7月14日(金) 午前10時～正午  
 ところ／保健福祉センターはなみずき 運動室(3階)  
 対象／65歳以上で興味のある市民  
 定員／10人 持ち物／眼鏡(必要な人)  
 申し込み／電話で問い合わせ先へ  
 内容／プロのeスポーツゲームの指導で、家庭用ゲーム「太鼓の達人 ドンダブルフェスティバル」「GO VACATION」を体験



ハウレンソウのオープンオムレツ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、鮮やかな色合いの「ハウレンソウのオープンオムレツ」を紹介します。

ハウレンソウには、ビタミンCや鉄分が多く含まれています。野菜の中で最も鉄分が多いので、貧血気味の人にぴったりの食材です。おいしく食べて、夏を元気に過ごしましょう。

#### 【材料】2人分(1人分 約204kcal)

- ハウレンソウ 1/2束
- トマト 100g
- 赤パプリカ 50g
- 卵 3個
- 塩 少々
- オリーブ油 大さじ1
- 玉ねぎ 30g
- 塩・コショウ 少々
- パセリ 適量

- ①ハウレンソウはゆでて水気を切り、2～3cmの長さに切る。トマトとパプリカは粗いみじん切りにする。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③卵を割りほぐし、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブ油と②を入れ、中火にかける。
- ⑤④に①を入れ、塩コショウをふり、汁気を飛ばしながら3分ほど炒める。
- ⑥⑤に③を流し入れ、さっと混ぜる。ふたをして、弱火で4分ほど蒸し焼きにする。
- ⑦皿に盛り、パセリを添える。

【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

### 広報しまだをもっと手軽に「Catalog Pocket」



広報しまだ電子版の多言語翻訳や音声読み上げなどが可能です。※通信料は利用者負担。

