

「わくわくスマイル体操」参加者募集

▶スロー筋トレやポッチャなど、楽しく身体を動かします！  
 とき／9月13日・27日、10月11日、11月8日・22日・29日(全て水曜日) 午前10時～11時30分  
 ところ／老人福祉センター「伊太なごみの里」大広間  
 対象／市内在住の60歳以上の人  
 定員／20人(定員を超えた場合、抽選)  
 講師／島田市スポーツ推進委員 きたがわみさち 北川美幸氏  
 参加料／600円(初回集金。欠席などによる返金不可)  
 持ち物／室内用運動靴、飲み物、タオル  
 申し込み／8月18日(金)までに、電話でなごみの里へ  
 伊太なごみの里 ☎ 35-2555

e スポーツ(デジタルゲーム)体験会(無料)

とき／8月22日(火) 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 ドンダフルフェスティバル」などを体験  
 包括ケア推進課 ☎ 34-3288



【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、旬の夏野菜を使った「ナスとピーマンの梅みそ炒め」を紹介します。

みそのしっかりとした味付けに、梅がアクセントとなって、さっぱりとした味わいの一品です。夏野菜の栄養素は、夏バテや熱中症予防に期待できます。

【材料】2人分(1人分 約74kcal)

- |        |       |      |        |
|--------|-------|------|--------|
| ◎ナス(小) | 2本    | ◎みりん | 大さじ1   |
| ◎ピーマン  | 2個    | ◎酒   | 大さじ1   |
| ◎梅干し   | 1個    | ◎みそ  | 大さじ1/2 |
| ◎ごま油   | 適量    |      |        |
| ◎塩     | ひとつまみ |      |        |

- ①ナスはへたを除いて、一口大の大きさに乱切りする。
- ②塩をひとつまみ加えた水に、①を5分ほどさらして、水気をよく切っておく。
- ③ピーマンは縦半分に切って、へたと種を取り除き、一口大の大きさに切る。
- ④梅干しは種を取り除き、小さめの器に入れてスプーンなどで潰す。Aの材料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤フライパンにごま油と②を入れ、中火で1分ほど炒める。
- ⑥⑤に③と④を加えて、さらに2分ほど炒めて器に盛る。

【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

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。

