

元気・脳力アップ塾 参加者募集

▶楽しく仲間づくりをしながら、「しまトレ」やレクリエーション、介護予防について学びます。
 とき／9月26日、10月3日・17日・24日・31日(全て火曜日・全5回) 午後1時30分～3時30分
 ところ／金谷公民館みんくる 第1・2・3 集会室
 対象／市内在住の65歳以上の
 定員／20人(定員を超えた場合、抽選。新規優先)
 参加料／500円
 持ち物／飲み物、筆記用具、タオル、運動のできる服装
 申し込み／9月8日(金)までに、電話・ファクス・Eメール
 のいずれかで島田市レクリエーション協会へ
 ①島田市レクリエーション協会 ☎・FAX 36-3631
 ✉shimarec12form@gmail.com



八宝菜

【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

【材料】4人分(1人分約352kcal)

- | | | | |
|-----------|------|---------|-----|
| ◎豚肉細切れ | 200g | ◎ショウガ | 1かけ |
| ◎むきエビ | 80g | ◎ニンニク | 少々 |
| ◎うずらの卵水煮 | 4個 | ◎サラダ油 | 少々 |
| ◎白菜 | 3枚 | ◎ごま油 | 少々 |
| ◎ニンジン | 1/3本 | ◎水溶き片栗粉 | 適量 |
| ◎キクラゲ(乾燥) | 10g | ◎しょうゆ | 適量 |
| ◎もやし | 1/2袋 | ◎塩 | 適量 |
| ◎ピーマン | 2個 | ◎山椒 | 適量 |
| ◎長ネギ | 1/3本 | ◎酢 | 適量 |

- ①白菜の芯はそぎ切りにし、葉は一口大に切って分ける。ニンジンとピーマンは縦半分になり、横1cm幅で短冊切りにする。
- ②キクラゲは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- ③ショウガ、長ネギ、ニンニクは粗いみじん切りにする。
- ④むきエビは背わたをとり、もやしは沸騰したお湯に通しておく。
- ⑤フライパンにサラダ油、ショウガ、長ネギを入れて熱し、香りが立ったら豚肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ⑥⑤に白菜の芯、ニンジン、ピーマン、キクラゲを加えてしんなりするまで炒める。むきエビを加えて色が変わるまで炒め、白菜の葉ともやしを加えてさっと炒める。
- ⑦⑥にうずらの卵を加えて、再び煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れてとろみを付け、酢、ごま油、ニンニクを加えて香りをつける。

【9月の高齢者ふれあい事業】 ①包括ケア推進課 ☎ 34-3288 ところ／保健福祉センター はなみずき
教室名／開催日／時間
大正琴を楽しみましょう 5日(火)・12日(火)・19日(火)／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※要予約 7日(木)・21日(木) 午前9時～正午
みんなで楽しく歌いませんか 4日(月)／午前10時～11時30分
ペタンクを楽しみましょう 12日(火)／午前9時30分～正午
絵手紙を書こう 13日(水)／午前10時～正午
みんなで体を動かしましょう 14日(木)／午後1時30分～3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ 1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)／午前10時～正午
ヨガで心と体をリフレッシュ 25日(月)／午後1時30分～2時45分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 19日(火)／午前10時～11時30分
健康は足の裏から 21日(木)／午後1時30分～3時
みんなで楽しく「健康麻雀」 20日(水)／午後1時30分～4時

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。

