

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を行います。マシンの取扱方法やストレッチなどの運動、身体・口腔機能などを学びます。講座終了後は、島田市シニアサポーターとして活動することができます。パワーリハビリとは、使われなくなった筋肉を動かす、マシンを利用して身体機能の維持・向上を図るシニア対象のトレーニングです。

とき／11月11日・18日・25日、12月2日・9日・16日・23日、1月13日・20日・27日、2月3日・10日(全て土曜日) 午前10時～正午

ところ／保健福祉センター はなみずき シニアトレーニングルーム(2階)

対象／市内在住のおおむね60歳～70歳の人

定員／10人(定員を超えた場合、抽選)

参加料／500円

持ち物／飲み物、筆記用具、室内用運動靴

申し込み／QRから電子申請。または電話で包括ケア推進課へ



水餃子

【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、肉汁やスパイスの香りを楽しめる中国料理の「水餃子」。今回は、市販の餃子の皮を使った簡単レシピ紹介です。

ショウガは、熱冷まし・食欲増進・消化促進や風邪などにも効くといわれています。旬の食材を使って具材を変えても、おいしく召し上がれますよ。

【材料】4人分(1人分約240kcal)

- | | |
|----------------|-------------|
| ●餃子の皮 50枚 (厚皮) | ●ショウガ 1/2かけ |
| ●ひき肉 300g | ●サラダ油 30cc |
| ●キャベツ 400g | ●塩 少々 |
| ●ニラ 1束 | ●山椒 少々 |
| ●白ネギ 1/2本 | ●しょうゆ 適量 |
| | ●酢 適量 |

- ①キャベツ、白ネギ、ショウガ、ニラを、それぞれみじん切りにしておく。
- ②ひき肉に①の白ネギ、ショウガを入れ、サラダ油・塩・山椒としょうゆを少々加えて味を付ける。
- ③②に①のキャベツとニラを加えて混ぜ、餡を作る。
- ④③の餡を餃子の皮で包み、形を整える。
- ⑤鍋にたっぷりの水を入れて、沸騰させる。
- ⑥しょうゆと酢を合わせ、中華風のタレを作る。
- ⑦⑤に④を入れる。餃子が浮き上がってきたら、さらに2～3分ゆでて取り出す。

【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 ※10月10日(火)から市役所新庁舎1階に移転。	☎ 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 ※10月2日(月)から金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」に移転。	☎ 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。

