

脳健康度テスト

▶スクリーンに映し出された映像を見ながら行うテストです。認知症に関する5つの機能を検査します。自分の脳の得意・不得意の機能を知ることが出来るため、認知症予防に活用できます。

とき／11月7日(火) 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／市内在住の65歳～84歳の人(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

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／11月6日(月)までに、電子申請。

または、電話で包括ケア推進課へ



【結果説明会】

とき／11月28日(火) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センター「はなみずき」予防検診室(1階)



カブのポタージュ

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、これから旬を迎える「カブのポタージュ」を紹介します。季節の変わり目に、温まる一品となっています。

おいしいカブの見分け方は、葉がみずみずしく、根の表面につやがあり、傷がなく、形が良いものといわれています。また、消化による胸焼けや、食べ過ぎによる胃もたれの不快感を解消するなどの効果が期待されます。

【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 市役所本庁舎内(1階)	☎ 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 金谷地区生活交流拠点施設「かなう える」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

【材料】2人分(1人分 約164kcal)

- カブ 2～3個 ●固形コンソメ 1/2個
- タマネギ 大1/4個 (1～1.5g)
- 生クリーム 50cc ●塩 少々
- 牛乳 150cc

- ①カブは、葉を切り落として皮をむき、4～6個くらいのクシ型に切る。
- ②タマネギは、細く薄切りにする。
- ③鍋に①②と固形コンソメを入れ、水をひたひたになるまで加えて、火にかける。カブとタマネギが透明になり、柔らかくなるまで煮る。
- ④③のカブとタマネギをミキサーに入れ、煮汁を少々加えて、なめらかになるまでかき混ぜる(ざらつきがあって良いようならヘラで潰す)。
- ⑤④を鍋に入れ、牛乳と生クリームでポタージュ状になるまでのばす。最後に、塩で味を整える。

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。

