

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／1月9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／65歳～84歳の市民(経験者の場合、前回から1年以上経過している人)
 定員／20人(先着順)
 料金／無料
 持ち物／眼鏡(必要な人)
 申し込み／1月5日(金)までに、QRから電子申請。または電話で包括ケア推進課へ
 結果説明会／1月30日(火) 午前10時～11時 保健福祉センター「はなみずき」予防検診室(1階)



鶏ひき肉ののり巻き

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、見た目もかわいく、冷めてもおいしい「鶏ひき肉ののり巻き」をご紹介します。

【1月の高齢者ふれあい事業】

⑧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

ペタンクを楽しみましょう 9日(火)／午前9時30分～正午
大正琴を楽しみましょう 9日(火)・16日(火)／午後1時～3時30分
絵手紙を書こう 10日(水)／午前10時～正午
ビーズ細工で楽しむおしゃれ 11日(木)・17日(水) 午前9時～正午
みんなで体を動かしましょう 11日(木)／午後1時30分～3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ 12日(金)・19日(金)・26日(金)／午前10時～正午
ヨガで心と体をリフレッシュ 15日(月)／午前10時30分～11時45分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり 16日(火)／午前10時～11時30分
みんなで楽しく「健康麻雀」 17日(水)・25日(木)／午後1時～5時
健康は足の裏から 18日(木)／午後1時30分～3時

【材料】5人分(1人分約186kcal)

●鶏ひき肉 400g	●焼きのり 2枚
●長ネギ 1/2本	●梅干し 3個
●しょうが汁 小さじ1/2	●細ネギ 1/2束
●酒 大さじ1	●サラダ油 大さじ2
●しょうゆ 大さじ1	
●塩 小さじ1/4	
●片栗粉 大さじ1	

- ①②の材料を、よく練り混ぜる。
- ②梅干しは種を取り、細かくたたく。細ネギは、細かく切る。
- ③巻きすの上にラップを敷き、その上に焼きのりを置いて、①の2分の1量を平らに伸ばす。
- ④②を芯にして、手前にあるのりを巻きすごと持ち上げ、軽く押さえながら巻く。
- ⑤右手で巻きすを握って手前に軽く引きつつ、左手で巻きすの端を持って奥へ引き、しっかりと巻く。
- ⑥巻きすを両手で軽く握って、形を整える。
- ⑦①の残りを使い、③～⑤の手順で2本目を巻く。
- ⑧フライパンにサラダ油を熱して⑦を焼く。焼き上がったら1.5cm幅に切り、皿に盛り付ける。

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。

