

### e スポーツ体験会

▶地域交流やコミュニケーション向上のツールとして、新しいスポーツの形態である「e スポーツ」に取り組んでみませんか。

とき／12月1日(金) 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(先着順)

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

内容／プロのeスポーツゲーマーによる指導のもと、「太鼓の達人 ドングルフェスティバル」[GO VACATION]を体験

申し込み／電話で包括ケア推進課へ



ホウレン草のサラダ

【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ホウレン草としめじを使ったサラダをご紹介します。ごま油の風味を効かせた、彩り豊かな副菜です。簡単に作れるので、ぜひお試しください。

野菜の中では、鉄分とその吸収を助けるビタミンCが多く含まれるホウレン草。他にも食物繊維などが豊富で、とても栄養価の高い食材です。

葉肉が厚く、適度な緑色のものがおすすめ。霜があたって甘みが増すものは、11月頃から出荷されます。根本の赤いものが甘い印なので、ぜひチェックしてみてください。

#### 【材料】5人分(1人分約211kcal)

- |        |      |       |      |
|--------|------|-------|------|
| ●ホウレン草 | 1束   | ●しょうゆ | 大さじ1 |
| ●しめじ   | 1パック | ●酢    | 大さじ1 |
| ●酒     | 大さじ2 | ●ごま油  | 大さじ1 |
| ●卵     | 2個   |       |      |
| ●サラダ油  | 大さじ1 |       |      |

- ①ホウレン草をよく洗い、たっぷりの熱湯でゆでる。
- ②①を3cm位に切り、水気をきる。
- ③しめじを小房に分けて、酒で蒸し煮にする。
- ④フライパンでサラダ油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤④の調味料を混ぜておく。
- ⑥②を皿に移し、③④を加えて⑤で和える。

【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

#### 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。

