

脳の健康度テスト

▶脳の健康度テストは、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。自分の脳の得意・不得意を知り、認知症予防にも活用できます。

とき／3月4日(月) 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(経験者の場合は、前回から1年以上経過している人)

定員／30人(先着順)

料金／無料

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／3月1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】

とき／3月27日(水) 午前10時～11時
 ところ／保健福祉センター はなみずき 研修室(3階)



ピリ辛めかぶ かぶ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、さっぱりとした味わいの「ピリ辛めかぶ かぶ」をご紹介します。

「めかぶ」は、ワカメの根本に位置する部分で、食物繊維も多く、便秘解消などに役立ちます。カブは、根にアミラーゼなどの酵素やミネラルも含まれており、胃炎や胸やけなどに効果があるといわれています。葉も料理に使用することで、たくさんの献立に利用できるだけでなく、多くの栄養素を取ることができますよ。

【材料】4人分(1人分約22kcal)

- ◎カブ 5個(350g～400g)
- ◎めかぶ 50g
- ◎赤トウガラシ 1本
- ◎だし汁(好みのもの) 大さじ3
- ◎酢 大さじ3
- ◎砂糖 大さじ2分の1
- ◎しょうゆ 小さじ1
- ◎塩 少々

④

- ①カブを半分に切り、3～4mmの厚さで薄切りにする。
- ②①をボールに入れ、塩を振って5分程置く。しんなりしたらもみ、水気を切る。
- ③赤トウガラシを小口切りにする。
- ④②に④を混ぜ、③とめかぶを混ぜ合わせる。

【高齢者相談】④・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

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。

