

脳健康度テスト(無料)

▶脳健康度テストは、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／11月7日(木) 午前10時～11時15分

ところ／市役所本庁舎 大会議室東(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／20人(先着順)

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／11月6日(水)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／11月28日(木) 午前10時～11時

ところ／市役所本庁舎 大会議室東(3階)



アボカドのグラタン

【協力】島田市健康づくり
食生活推進協議会

今月は、森のバターと呼ばれるアボカドを使ったグラタンを紹介します。

アボカドにはビタミン・ミネラル・カリウム・葉酸などが含まれる他、不飽和脂肪酸という脂肪分が、一部のビタミンの吸収を助ける効果があります。

アボカドを選ぶときは、色に注目してください。全体的に黒いものが食べ頃ですが、緑色のものを買っても追熟させれば、2～3日程度で食べ頃に。とろけるような口当たりが、くせになる食材です。

【材料】2人分(1人あたり約363kcal)

- ◎アボカド 1個
- ◎とろけるチーズ 125g
- ※モッツアレラチーズでも可
- ◎生ハム 40g
- ◎こしょう 少々
- ◎オリーブ油 大さじ1/2

- ①アボカドは縦半分に分けて種を取り除き、皮をむいて5mm幅に切る。
- ②生ハムは、食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱皿に①②と、とろけるチーズを重ねて敷き詰める。
- ④③にこしょうとオリーブ油をかけて、1,000～1,300Wのオーブントースターで約15分焼く。

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。



【高齢者相談】☎・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