

脳の健康度テスト(無料)

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。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／1月8日(水) 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／65～84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)

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／1月7日(火)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／1月30日(木) 午前10時～11時

ところ／市役所本庁舎 大会議室東(3階)



カボチャのサラダ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は「カボチャのサラダ」を紹介。くるみを入れることで、ガリツとした食感を楽しむことができます。レーズンや塩こうじが味のアクセントになった、箸が進む一品です。これからの季節は、お正月料理の栗きんとんの代わりとして、作ってみるのもいいですね。

カボチャには、カリウム・βカロテン・ビタミンC・食物繊維が多く含まれます。皮にもたっぷり栄養が含まれているので、調理するときには皮ごと使うのがおすすめ。ふわっとラップをかけて電子レンジで温めると、やわらかくなって切りやすくなります。

【材料】4人分(1人あたり約96kcal)

- カボチャ 4分の1個
- くるみ 20g
- レーズン 20g
- 塩こうじ 大さじ1
- オリーブ油 少々

- ①カボチャを1cm大のさいの目切りにし、鍋に入れる。
- ②①にひたひたの水を入れ、中火にかける。
- ③煮立ったら火を弱める。5分くらい煮たら火を止める。
- ④③が温かいうちにくるみ、レーズン、塩こうじを加えてあえたら、仕上げにオリーブ油を回しかける。

【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

大正琴を楽しみましょう

7日(火)・21日(火)／午後1時～3時30分

絵手紙を書こう

8日(水)／午前10時～正午

手芸の日、何を作るかお楽しみ

10日(金)・17日(金)・24日(金)／午前10時～正午

みんなで楽しく「健康麻雀」

10日(金)・15日(水)・24日(金)・29日(水)  
 ／午後1時～4時45分

みんなで体を動かしましょう

9日(木)／午後1時30分～3時

ペタンクを楽しみましょう

14日(火)／午前9時20分～11時30分

美しい「詩歌」を吟じて健康づくり

14日(火)／午前10時～11時30分

ヨガで心と体をリフレッシュ

27日(月)／午後1時30分～3時

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。

