

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／3月4日(火) 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／3月3日(月)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／3月25日(火) 午前10時～11時

ところ／市役所本庁舎 大会議室東(3階)



野菜たっぷりハンバーグ

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

【材料】4人分(1人あたり約109kcal)

- ◎豚ひき肉 200g
- ◎レンコン 100g
- ◎玉ネギ 1個
- ◎生シイタケ 小6個
- ◎コンソメの素(顆粒) 大さじ1
- ◎卵 1個
- ◎パン粉 大4
- ◎トマトジュース 200cc
- ◎トマトケチャップ 大さじ8
- ◎ウスターソース 大さじ2
- ◎砂糖 大さじ3
- ◎塩・コショウ 少々
- ◎レタス 1/4個

- ①玉ネギと生シイタケをみじん切りにして、フッ素樹脂加工のフライパンで水分が無くなるまで炒める。
- ②①がしんなりしたら、コンソメの素を入れて下味を付ける。
- ③レンコンをすりおろし、豚ひき肉、卵、パン粉と混ぜ合わせる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせ、4等分にして小判型にする。
- ⑤フライパンに④を並べて軽く焼き色が付くまで両面を焼いたら、混ぜ合わせた⑤を入れて弱火で蒸し煮にする。
- ⑥中まで火が通ったら、⑤を皿に盛り残ったソースをかけてレタスを添える。

【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

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。

