

料理紹介 五所川原市食生活改善推進員

あなたも作ってみませんか

テーマ 米粉料理



米粉とおからの 団子汁

1人分 107kcal 食塩相当量 1.2g

材料 (4人分)

白玉粉……………30g	れんこん……………60g
水……………大さじ3	にんじん……………60g
米粉……………30g	長ねぎ……………20g
おから……………30g	絹さや……………12枚
ごぼう……………40g	だし……………600ml
	白みそ……………32g

作り方

- ①ボウルに白玉粉と水を入れて混ぜる。米粉、おからを加えてよく混ぜ、ひとまとまりになるまで練る。12等分にして団子状に丸め、平たくする。
- ②ごぼうは斜め切り、れんこんはいちょう切りにして酢水にさらす。にんじんはいちょう切り、長ねぎは小口切りにする。絹さやは筋を取って、斜め半分に切る。
- ③鍋にだし、れんこん、にんじん、ごぼうを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④①とねぎを加え、5～6分煮る。
- ⑤白みそを煮汁で溶き、④に加える。絹さやを加えてさっと煮る。

もの忘れ検診を受けましょう

認知症は、加齢による物忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する、誰もがなる可能性がある身近な病気です。早期発見・早期治療につながる「もの忘れ検診」を、この機会に受けましょう。

対象者 65才以上の市民

64歳以下の市民で若年性認知症が心配な方

内容

タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査

*一人あたりの検査時間は 5分～30分

検診料金 無料

市浦地区 (保健センター市浦) 12月4日(木)

金木地区 (保健センター金木) 12月18日(木)

五所川原地区 (生き生きセンター)

①12月25日(木) ②1月8日(木) ③1月22日(木)

時間 14:00～16:00(申し込み時に調整します)

申込先 地域包括支援センター Tel 38-3939

相談

介護予防元氣相談

身体の機能に不安がある、今の健康を維持したいなど、介護予防に関するご相談ください。

▽梅沢コミュニティセンター

12月4日(木) 10時30分～12時

▽下岩崎集会所

12月12日(金)

13時30分～14時30分

▽12月16日(火) 11時～12時

コミュニティセンター三好

地域包括支援センター

Tel (38) 3939

こころの健康づくり出前講座

希望のあった場所へ出向き、こころの健康づくりに関する出前講座を実施します。

期間 平成27年1月～3月 平日の10時～16時

人数 10名以上

内容 (希望する内容を選択できます)

- ・うつ病、飲酒、不眠、ストレス等、こころの健康づくりに関するお話
- ・ゲートキーパー、傾聴技法等、悩みを抱えた方への接し方に関するお話など

講師 臨床心理士、NPO法人ほほえみの会、保健師等から選定

申込期間 12月1日(月)～12月19日(金)

*先着2～3カ所

申込み 電話かFAX(様式自由)で、希望する日時、会場、内容等をお知らせください。

申込先 健康推進課 内線2367 FAX35-2130

認知症予防講演会

「物忘れがひどい」「意欲がなくなる」など認知症?と、家族や知人・自分のことで心配しているあなたに。誰もがなる可能性がある「認知症」を正しく知り、日々の生活の中でできる「予防法」を楽しく学べます。

日時 12月11日(木) 13:30～15:30

場所 生き生きセンター多目的ホール

▷講演 13:30～ あなたのもの忘れ「いわゆるボケ」ですか「認知症」ですか?～認知症を早期に発見するためタッチパネルで検診を～

講師 健生五所川原診療所 津川信彦所長(認知症サポート医)

▷実技 14:30～ 「認知症を予防するために」～たくさん笑って・頭を使って・体操して～

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

定員 150名

申込み 12月9日(火)までに、電話または窓口にてお申し込みください。

*当日は動きやすい服装でお出でください。

申込先 地域包括支援センター Tel 38-3939