

あなたも作ってみませんか

テーマ 野菜もう一品

人参とブロッコリーのマスタード和え



1人分57kcal 食塩相当量0.4g 野菜の量80g

材料(4人分)

- 人参……………1本(160g)
- ブロッコリー……………1/2個(160g)
- A { マヨネーズ……………大さじ1(12g)
- 粒マスタード……………大さじ1(12g)
- レモン汁……………小さじ1(5g)
- 塩……………少々

作り方

- ① 人参は皮をむき、ピーラーで長さ2～3cmのリボン状にする。ブロッコリーは、小房に分ける。
- ② 鍋にお湯を沸かし、ブロッコリーを入れ、少し柔らかくなってきたら、続けて人参を入れて茹でる。火が通ったらザルに上げて水気をよくきる。
- ③ Aを合わせ、食べる直前に②と和えて盛り付ける。

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もがなる可能性がある身近な病気であり、認知症を心配されている方も増えているなか、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時…11月10日(木) 14:00～16:00

* 予約申し込み時に調整します。

場所…生き生きセンター

対象者…65歳以上の市民、または若年性認知症が心配な市民

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(1人あたり5分～30分程度)

料金…無料 定員…20名

持参する物…保険証、介護予防手帳(お持ちの方)

申込み…検診日の3日前までに、電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

日時・場所(受付は30分前から)

▷11月9日(水) まさかの時に役立つあれこれ (段ボールでつくる椅子など)

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷11月11日(金) 知って得する介護講座2016

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

▷11月21日(月) 古き良き時代を思い出しながらかんがん予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～

コミュニティセンター三好 10:00～11:30

生き生きセンター 13:30～15:00

▷11月28日(月) 古き良き時代を思い出しながらかんがん予防 ～昔の遊びでこの指とまれ～

保健センター金木 10:00～11:30

保健センター市浦 13:30～15:00

参加費…無料

申込み

開催日の3日前までに電話にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

受け忘れていませんか「がん検診」

早期発見・早期治療することで、がんによる死亡は減少します。早期発見には定期的ながん検診が有効です。早期発見できるがんで死なないために「胃がん・大腸がん・肺がん検診は年1回。子宮がん・乳がん検診は2年に1回」受診しましょう。

集団検診は11月で終了しますが、胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がん検診は、個別検診で平成29年3月31日まで受診可能です。

受診方法

▷胃がん・大腸がん検診は、市民健診べりり帳で実施医療機関を確認し、自分で受診予約をした後、市から受診券が届きます。

▷子宮がん・乳がん検診は、市から受診券を発行してもらい、自分で受診予約をしてください。

*既に子宮・乳がん個別検診受診券をお持ちの方は、早めに予約することをお勧めします。乳がん検診は実施医療機関が限られているため、例年1月以降は予約が困難な状況です。

*新規申込や受診券の再発行を希望する方はご連絡ください。

問…健康推進課 内線2363