

**料理紹介** 五所川原市食生活改善推進委員会

## あなたも作ってみませんか

テーマ 緑黄色野菜

### にんじんと小松菜のきんぴら



1人分73kcal 食塩相当量0.4g

#### 材料(4人分)

にんじん…1/2本(80g) / 小松菜…1袋(200g)  
油あげ…1/2枚(15g) / ごま油…大さじ1  
みりん…大さじ1/2 / しょうゆ…大さじ1/2  
いりごま(白)…小さじ2 / 赤唐辛子…少量

#### 作り方

- ① にんじんは皮をむいて4cmくらいの長さに切る。小松菜は軸を切り、4cmくらいの長さに切る。油あげは1cm幅に切る。
- ② なべにごま油をしき、にんじん、小松菜、油あげの順に炒め、残りの材料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

## 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)

▷ 2月20日(月) 簡単・可愛い、石鹸デコパージュ  
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

▷ 2月23日(木) 防ごう、冬の脱水と病気(栄養など)  
保健センター金木 10:00~11:30  
保健センター市浦 13:30~15:00

▷ 2月27日(月)  
いつの間にか動いちゃう、わくわく3B体操  
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

**参加費**…無料

**申込み**…開催日の3日前までにお申し込みください。

**申込先**…地域包括支援センター TEL38-3939

## ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろいろなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう。

**対象**…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

**日時**…2月16日(木) 13:00~14:00

**場所**…生き生きセンター

**参加費**…無料

**テーマ**…全身運動、ダンベルを使った運動

**内容**…健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

**講師**…健康運動指導士 鬼武由美子氏

**持ち物**…動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物

**申込先**…地域包括支援センター TEL38-3939

## 乳幼児健診

4カ月児健診 H28年10月生まれ	3月7日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H27年8月生まれ	3月28日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年9月生まれ	3月15日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

**受付時間**…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

\*時間に合わせてお越しください。

**場所**…保健センター五所川原

**持ち物**…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

\*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

\*3歳児健診については個別に事前通知します。

\*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

\*1歳6カ月児・3歳児健診を受診する保護者の方へ、歯周病チェック(ペリオスクリーン)を無料で実施しています。

**問**…健康推進課 内線2367

## 認知症の人と家族のつどいin五所川原

認知症の方を介護する者同士がお互いに話し合い、介護の知恵を知ることができる場所です。

一人で悩まず色々な人の体験を聞く事で心が軽くなる事もありますよ。男性介護者や若年性認知症の家族の方も歓迎いたします。

**参加費**…無料 **申込み**…不要

**日時**…2月12日(日) 13:30~15:30

**場所**…市民学習情報センター

**問**…公益社団法人認知症の人と家族の会

青森県支部事務局 山本 TEL0178-35-0930