

テーマ 行事食



1人分 435kcal 食塩相当量 1.3g

材料 (4人分)

- | | | |
|---------------------|-----------|-------------|
| 米……………2合 | A { | 米酢…………大さじ3 |
| 水……………360ml | | 砂糖…………大さじ1 |
| 塩鮭…………2切れ | | 塩…………小さじ1/3 |
| みつば……1束 | 卵……………2個 | |
| 白ごま……大さじ2 | 砂糖…………少々 | |
| サラダ油……小さじ1/2 | ／ 焼きのり…1枚 | |
| 枝豆(ゆでまたは冷凍)……………24粒 | | |
| 魚肉ソーセージ(細)……………1/2本 | | |

作り方

- ①米は洗って分量の水を加え塩鮭をのせて炊く。
- ②ボウルに卵を割り入れ砂糖を加え混ぜ、フライパンに油をひき、細かい炒り卵を作る。
- ③みつばはゆで、2cm長さに切る。枝豆は薄皮をむく。魚肉ソーセージは4等分の輪切りにする。
- ④①が炊き上がったら塩鮭を取りだし、粗熱を取って皮と骨を取る。
- ⑤飯台(またはボウル)にごはんを移し、熱いうちに合わせたAを混ぜ、鮭、みつば、白ごまを加える。
- ⑥5cmの高さに切った牛乳パックを皿の上に置き、4等分にしたごはんの半量を詰め、のりをちぎってその上のにせ、残りのごはんを詰める。1/4量の炒り卵をのせて軽く押さえ、牛乳パックを抜き、枝豆と魚肉ソーセージを花のように飾る。



のれそれ運動レッスン

筋肉の量やその機能が、私たちの健康に深く関わっていることが明らかになってきています。運動をして筋肉を動かせば、糖尿病だけでなく、アルツハイマー病やがん発生のリスクを下げ、免疫機能を高める効果があります。

運動習慣をつくるスタートに利用してみませんか。

日程	テーマ
3月2日(金)	姿勢調整ウォーキングと椅子を使ったストレッチ
3月16日(金)	姿勢調整ウォーキングと筋トレ・椅子を使ったストレッチ

時間 受付、体組成測定 13:00～
運動 14:00～15:00

会場 働く婦人の家 2階 軽運動室

内容 体重・体組成測定、ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ等

講師 健康運動指導士 鬼武由美子氏

参加費 無料 定員 30名

対象 64歳までの市民で、医師から運動を制限されていない方(ややきつめの運動強度で実施するため)

持ち物 動きやすい服装、上履き、汗拭きタオル、水分補給のための飲み物

申込み 3日前までにお申し込みください。

その他 運動の効果を評価するため、体組成計で体重、体脂肪率、筋肉量等を測定します。

申込先 健康推進課 内線2366

認知症ケアパス改訂版ができました

市では、平成28年10月に「認知症の人をみんなで支え合うまちづくり宣言」を行い、認知症になってでもできる限り住み慣れた地域で暮らしていけるような支援体制の強化に取り組んでいます。そして、この度、認知症の状態に合わせて利用できる支援の一覧表を掲載した「認知症ケアパス(家庭用)」を改訂しました。

市内医療機関、薬局、在宅介護支援センター、介護保険事務所に置いていますが、必要な方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。なお、市ホームページよりダウンロードできますので、ご利用ください。

*地域包括支援センターでは、保健師・社会福祉士・介護支援専門員が、認知症に関する様々な相談に応じていますので、お気軽にご利用ください。

問 地域包括支援センター TEL38-3939

カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることが出来る場所です(申込不要)。

日時 3月11日(日) 10:00～12:00

内容 青森県認知症介護指導者 和島まゆみ氏によるミニ講座「認知症にまつわるアレコレ」、家族同士のつどい等

場所 中央公民館2階

参加費 200円(お茶代)

*希望者のみ実費にて昼食会あり

問 公益社団法人認知症の人と家族の会 青森県支部
五所川原地域世話人 山本 TEL0178-35-0930

協力 西北五地区認知症高齢者グループホーム協会