

テーマ 骨粗しょう症予防



厚揚げとえのきのしょうがあんかけ

1人分 237kcal カルシウム 251mg 食塩相当量 0.9g

- 作り方 ①厚揚げは縦半分にし、1cm幅に切る。えのき茸は石づきを切り落とし半分に切り、ほぐす。
 ②しょうがはせん切り、小ねぎは小口切りにする。
 ③フライパンに油をひき、鶏ひき肉、①の順に炒める。
 ④えのき茸がしんなりしたら、しょうがを入れてさっと炒める。
 ⑤混ぜ合わせたAを加えてさっと絡め、最後に白ごまと小ねぎをちらす。

材料(4人分)

厚揚げ…400g、鶏ひき肉…50g、えのき茸…135g
 サラダ油…小さじ2、しょうが…25g、小ねぎ…3g
 白ごま…小さじ2/3

A { 水…大さじ2と2/3
 しょうゆ…大さじ1と1/3
 酒…大さじ1と1/3
 みりん…大さじ1と1/3
 砂糖…小さじ1、片栗粉…小さじ2

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩く運動です。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

対象…65歳以上の市民の方(60~64歳で運動機能が低下している方も対象となりますので、ご相談ください)

日程…①5月7日(月) ②5月21日(月)

時間…14:00~15:30(事前の健康チェック等があるため集合時間は13:30)

申込み…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

場所…つがる克雪ドーム

講師…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

持ち物…動きやすい服装、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

*雨天時はつがる克雪ドーム内2階周回路をウォーキングしますので、室内用シューズをご用意ください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

歯の健康診断室

日時…6月3日(日) 10:15~15:00

場所…ELMホール

内容…無料歯科健診・相談、無料フッ素塗布(200名)、歯周病診断テスト(100名)、パソコンを用いた成人歯科検診、口腔がん検診、ミニSL試乗会、介護食品無料サンプル配布、よい歯のシニアコンテスト、歯科支援車展示

*5月29日(火)~6月3日(日) 虫歯予防図画ポスターコンクール入選作品展示(最終日15:00まで)

問…北五歯科医師会 TEL34-2468

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。初めての方、大歓迎です。一緒に参加してみませんか。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:50~、13:15~)

▷5月10日(木) 絞って巻いて「ターメリック染め」
 金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷5月16日(水) 絞って巻いて「ターメリック染め」

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

▷5月22日(火) もてなしの美学「春の茶会体験」

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷5月29日(火) 懐かしのあの曲を手話で歌おう

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

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

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…5月20日(日) 10:00~12:00

内容…地域包括支援センター認知症地域支援推進員によるミニ講座「認知症初期集中支援チームの活動紹介」、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