



地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内) ☎ 47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター (今庄福祉センター 2 階) ☎ 45-1170
 // 河野支所 (河野保健福祉センター 1 階) ☎ 48-2260

「あなたの夢叶えたい事業」を活用し、団体活動を活気づけよう！

各種団体の会合等に、講師を派遣します！

【「あなたの夢叶えたい事業」とは？】

住民主体の継続的な活動を応援するために、団体の活動の場に、希望する講師を派遣する事業です。主体的に頑張っている団体の皆様の、「夢を叶えたい」と思って始めた事業です。

【対象の団体は？】

① おおむね 65 歳以上の方が中心の団体 (65 歳未満の方が含まれていても対象です)
 または

② 高齢者の支援のための活動に関わる団体 (年齢は問いません)



【どんな講師が派遣できますか？】

介護予防のための効果があると考えられる内容の講師を派遣します。

健康運動指導士・フラダンス講師・音楽療法士等の実績がありますが、これ以外の講師も相談に応じます。

【費用はかかりますか？】

講師派遣の費用はかかりません。1 団体 1 回の利用になります。

■ 申込み・問合せ 地域包括支援センター (保健福祉課内) ☎ 47-8009

食改

みつばちゃん 知恵袋



「じゃこ風味ふりかけ」

《材料 (4 人分)》

- 生しいたけ…………… 2 枚
- ごぼう…………… 40 g
- 小松菜…………… 80 g
- ちりめんじゃこ… 大さじ 2
- A 「しょうゆ…………… 大さじ 1
- 「みりん…………… 小さじ 1

《作り方》

- ① しいたけは軸を切って 7 mm の角切りにする。
- ② ごぼうは皮をこそげ、2 mm 厚さの輪切りにして水にさらす。
- ③ 小松菜は 1 cm 長さに切り、熱湯を注ぐ。
- ④ ちりめんじゃこも熱湯をかける。
- ⑤ ①～④の水気をきって鍋に入れ、Aを加えて火にかけて中火で混ぜながら、汁気がなくなるまで、炒り煮する。



ポイント

ごぼうや小松菜は歯ごたえがあるので、硬いものが食べにくい方は切り方を工夫してみるとよいです。

小松菜は緑黄色野菜の代表で、βカロチンやポリフェノール、ビタミン A が含まれ、がん予防に効果的です。
 ごぼうには食物繊維が豊富に含まれ、血糖値を上昇させにくくする効果や大腸がん予防、肥満予防にも効果的です。
 ごはんと一緒に頂くことで、三色 (赤・黄・緑) 食品群が揃い、低栄養予防にもなり、子どもから高齢者までおすすめの一品です。

