

シニアサポーター養成講座

▶パワーリハビリ教室で活動するボランティアスタッフの養成講座です。全12回の講座で、マシンの取扱方法やストレッチなどの運動、身体・口腔機能を学びます。

とき／5月22日・29日、6月5日・12日・19日・26日、7月3日・10日・17日・24日・31日、8月7日(全て水曜日) 午後1時30分～3時30分

ところ／保健福祉センター はなみずき シニアトレーニングルーム(2階)

対象／おおむね60～70歳の市民

定員／10人(定員を超えた場合は抽選)

料金／500円

持ち物／筆記用具、屋内用運動靴、飲み物

申し込み／電子申請。または電話で包括ケア推進課へ



いちご大福

【協力】島田市健康づくり食生活推進協議会

今月は、甘味と酸味が絶妙の「いちご大福」をご紹介します。白玉粉は、もち米を粒状にしたもので、上新粉は、うるち米を粉状にしたものです。上新粉をさらに細かくしたものを米粉といい、それぞれ食感が異なるため、調理の際は気を付けましょう。また、イチゴの代わりに黄桃などの果物もお薦めですが、水分が多い果物には注意が必要です。

【材料】10個分(1個あたり約124kcal)

- ◎白玉粉 120g
- ◎上新粉 35g
- ◎砂糖 80g
- ◎水 270cc
- ◎コーンスターチ(打ち粉) 適量
- ◎こし餡 300g
- ◎イチゴ 10個

- ①こし餡は10等分にして、イチゴを包んでおく。
- ②ボールで白玉粉をつぶし、上新粉とよく混ぜる。
- ③②に水と砂糖を入れて、よく混ぜる。
- ④③にラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分加熱する。その後、水に濡らしたしゃもじでよくかき混ぜる。
- ⑤コーンスターチで打ち粉をしたまな板に④を取り出し、10等分にする。
- ⑥⑤の1切れを手のひらで延ばし、①を包む。

広報しまだをもっと手軽に「Catalog Pocket」



広報しまだ電子版の多言語翻訳や音声読み上げなどが可能です。※通信料は利用者負担。



【高齢者相談】④・ところ／各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)	
月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 市役所本庁舎内(1階)	☎34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷地区生活交流拠点施設「かなうえる」内	☎45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 ウエルシア島田川根店 横	☎58-0321