

干しエビとひじきの 簡単炊き込みごはん

●食事に「ちょい足し」して たんぱく質アップ●
タンパク質が少ないと、筋肉量の減少につながります。加齢とともに筋肉を合成する力が低下するので、より意識してたんぱく質をとることが大切です。みなさまも「ちょい足し」して上手にたんぱく質を摂って下さい♪



炊き込みごはんに
干しエビを
「ちょい足し」!

ひとことメモ

しょうがの量は好みで。干しエビ、塩昆布から味が出るので他の調味料は必要ありません。乾物を使用して簡単に炊き込みごはんが作れて、たんぱく質とカルシウムがアップします!

- 材料(4人分)
- 米 2合
 - 干しエビ 10g
 - 塩昆布 10g
 - 乾燥芽ひじき 4g
 - しょうが 1かけ(6g)

【作り方】

- ① 米はといで分量より少し多めの水に浸しておく
- ② 米の上に、干しエビ・塩昆布・乾燥芽ひじきを散らして炊く
- ③ しょうがを千切りにし、炊きあがったごはん混ぜる

レシピ参照：相模原市食生活改善推進団体 わかな会
いくつになっても心健やか わかな食堂より

みたけ福寿会

地域の活動紹介

健康麻雀クラブ

頭と指先を使い、コミュニケーションもとる必要があることから、認知症予防に効果的があるのではないかとされている麻雀。

みたけ福寿会では、どこにお住いの方でも参加できます。初心者の方も参加されているので、興味のある方は気軽にお問い合わせ下さい。

年4回程度、大会を行っています。日ごろの練習の成果を発揮してみたいいかがですか?



代表：川村 久子 氏
連絡先：090-4435-7928
日時：毎木曜日 13:00 ~ 16:30
場所：中渚自治会館
対象者：誰でも入会OK(駐車場少しあります)
費用：月300円

家族介護教室

ほっと一息...しませんか。。

みなさんでのおしゃべり会です。

「自分以外にも、介護している人はいるのかな?」

「他の人はどうしているのかな?」

「ちょっと、疲れたなあ」など、

他の方とお話ししてみませんか。

もちろん介護と関係のないお話しも大歓迎です。

いつも頑張って介護していますが、

この日は“自分の時間”を楽しみましょう。



日時：毎月20日開催
時間：14:00 ~ 15:30
場所：大野北第1地域包括支援センター
対象者：ご家族の介護をされている方
介護を卒業された経験者の方など
毎月20日開催です。
土日祝など、変更やお休みの時もありますので、事前にお問い合わせください。
ご希望の方は下記までご連絡頂けると幸いです。当日のご参加もお待ちしております。
電話：042-704-9551

運転に不安を感じたら、まずは相談 気持ちハレバシ

加齢に伴い視野障害や筋力の衰えなど身体機能が低下すると、運転操作のミスへとつながります。これにより、重大な交通事故を引き起こす可能性が高まります。「若いころとちょっと違うな」「おかしいな」と感じたら、運転免許証の返納の時期です。高齢ドライバーや家族のみなさん、高齢や病気で運転を続けることに不安を感じたら1度お電話して相談してみたいいかがですか。



視野が狭くなったり部分的に見えづらくなった。



身体の動きが若い頃より鈍くなった。



物忘れが多くなった。



運転中ヒヤッとしたことがある。

安全運転相談ダイヤル

#8080

シャープ ハレ バレ

各種特典も受けられます!
「高齢運転者支援サイト」



運転免許を返納すると「運転経歴証明書」の交付が受けられます



運転経歴証明書は、運転免許証に代わる公的な身分証明書として銀行口座の開設時等に利用可能です。その他、タクシー・バスの運賃割引や宅配料金の割引など様々な特典が受けられます。詳しくはホームページで確認できます。

※令和元年12月1日より、運転免許証の有効期間が経過して運転免許が失効した方も運転経歴証明書の交付が受けられるようになりました。

相模原市内の協賛店舗では、電動自転車の購入時に割引や、セニアカーを購入時にカバーをプレゼント! また、大手スーパーでの即日配達便の割引など免許返納後の生活を支援する特典があります。運転免許返納するときには確認してみてください。目印はこのマークです



介護予防教室

～「ウォーキング+LINE」の参加者募集～

ウォーキングなどの有酸素運動には、生活習慣病を予防するだけでなく、認知症の発症を遅らせる効果が期待できると言われています。LINEで新しい仲間とつながり、楽しみながら長く活動の続けることを目指すプログラムです。
時間は各回：午後2時～午後4時まで

日時	場所
4月17日(水)	第5SKビル2階 会議室
4月24日(水)	大野北公民館・鹿沼公園
5月1日(水)	第5SKビル 2階 会議室
5月8日(水)	
5月15日(水)	

～「ノルディックウォーキング」開催予定～

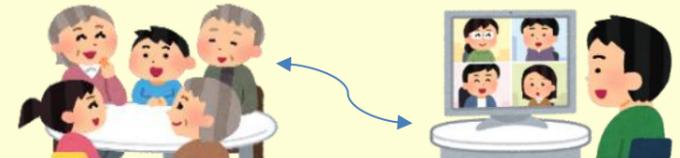
ポールをつきながらゆっくりと歩くプログラムです。全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導者 片山 昇 先生にご指導して頂きます。教室が終わってからも、仲間と活動する事を目指した内容になっています。

日時：令和6年9月12日～10月10日
毎週木曜日 全5回 参加費無料
募集：令和6年7月頃の予定



認知症オンラインカフェ

認知症の方、ご家族、認知症に興味のある方を対象にした交流の場です。介護している方、認知症に興味のある人、みんなで集まって、いろいろ話してみませんか?



ご自宅からZoomで繋げても参加できます!

定期的にもみんなで散歩にも行きます♪

今年はどこに散歩へ行くかお楽しみに♪



日時：毎月第3水曜日 10:00～
場所：オンライン(ZOOM) または 大野北第1地域包括支援センター
参加費：無料です