前田·稲積地区

すこやか倶楽部のご案内 R4.11月特別号

4	7011		
	日時	会場	内容
	12/7 (水) 10:00~11:00	手稲 区民センター 2階 第4会議室 前田1条11丁目	今日から活かせる栄養講座! 講師:家庭医療クリニック 管理栄養士 鵜飼様・小玉様 定員:25名 締切:12/5
	12/12 (月) 10:00~11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	筋肉体操と楽しい脳トレ 講師: トレリハCLUB 健康運動指導士 松田光史氏 定員: 25名 締切:12/9
	12/15 (木) 10:00~ <u>11:10</u>	前田会館	音楽で癒しのひと時を♪ 演奏: すこやか倶楽部参加者様 定員: 25名 締切:12/13
	12/22 (木) 10:00~11:00	前田中央会館	今日は楽しいXmas
	12/26 (月) 10:00~ <u>11:10</u>	稲積記念会館 前田5条5丁目	あなたは大丈夫? フレイル予防講座 実践編※フレイルとは虚弱の状態の事をさします講師:明治安田生命 チーフコンシェルズ 牧野様定員:25名 締切:12/23
	R 5 1/13 (金) 10:00~11:00	手稲 区民センター 3階 視聴覚室 前田1条11丁目	リンパマッサージ 講師: トレリハC L U B 健康運動指導士 田頭 絵美様 定員: 25名 締切:1/11

※必ず申込の上ご参加下さい→介護予防センターまえだ685-3141 状況によっては、参加をお控え頂く場合もございます。

- ①マスク着用、手洗い、消毒、換気、参加者間の十分な間隔等の徹底
- ②風邪症状がある場合は参加をお控え下さい
- ③筆記用具、飲み物、ハンカチをご持参下さい

ふ〉めいてのやくせ え答の面裏※

会場準備などのお手伝いや講師等募集中です! お気軽にご参加下さい♪

オンラインで体操しよう! 「スマイルフィットネス」のご案内

Н 金曜日 : ①12月 9日 $10:00\sim11:00$

②12月19日 月曜日 $10:00\sim11:00$ ③12月28日 水曜日 10:00~11:00

初回参加時のみ 参加申込み: 開催日の2~3日前まで

参加対象 前田・稲積地区にお住まいの概ね65歳以上の方

:「ストレッチや筋トレ」「楽しい脳トレ」等を予定

スマホやタブレット・パソコン・セラバンド 必要物品

参加費用 ご自宅にインターネット環境(Wi-Fiなど)が無い方は、

都度、通信費が発生します(30分で300MB程度)

※ご契約の通信ギガ数(GB)などを考慮の上、ご参加下さい

川柳かるた ~旅先の思い出~

人来て

枕

0

あ

旅わ

のぬ

大阪の

宿

次回のお題は「2023年の抱負」です 2月5日まで、 温泉の花 んび火 ご応募お待ち 1)

ます。

国 後 が これほど近

遠い島

久

V)

泳 ぎい 津 和 野

屋

敷

前

吹き上 が 温 泉 ついビデオ 柱

あ 0 P 焼け 癒されて

知

床

道 0 駅 秋 0 味覚を

買い

込んで

天 0 星空あおぎ 手を伸ばす

満

度 行ってみたいの

今月も〇様、 また、 初参加 M様の作品をご紹介致します。 M様有難うございます。

健康レシピ 2022年11月

~便秘解消レシピ~ 旬の食材で食物繊維UP!

れんこんシュウマイ

《材料:2人前》

エネルギー119kcal ・蛋白質11.9g

·塩分1.2g •食物繊維1.8g

・蓮根(すりおろし) 100g

• 鶏挽肉 100g

・玉ねぎ(みじん切り)

・しょうゆ 小さじ2

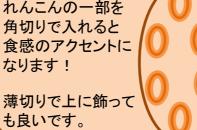
•砂糖 小さじ1

- 洒 小さじ1

- 鶏がらスープの素 小さじ1

・シュウマイの皮 14枚 れんこんの一部を 角切りで入れると 食感のアクセントに なります!

も良いです。





◇蓮根はビタミンCがみかんの1.5倍! 疲労回復効果・免疫力向上が期待されます。 でんぷん質が、ビタミンCを守るので加熱しても 残存率が高いです。

◇不溶性食物繊維が多く、水分を吸収して、 便のかさを増やして、排便を スムーズにする効果があります!

☆ 今回は、手稲家庭医療クリニック 小玉 加奈子管理栄養士より情報を頂きました。

クイズ! 左にあって右に無いものは何でしょう? 答えは裏面に





≪作り方≫

①蓮根は皮をむいてすりおろし、玉ねぎはみじん切り にする

50g

- ②蓮根、鶏挽肉、玉ねぎ、Aの調味料を入れて、混ぜ 合わせ、肉だねを作る
- ③肉だねをシュウマイの皮に包んで整える
- 4 耐熱皿に濡らしたキッチンペーパーを敷いて、シュウ マイを並べ、電子レンジ600Wで4分30秒加熱する

お問い合わせ

札幌市手稲区介護予防センター まえだ

住所: 手稲区前田2条10丁目1-7 (手稲つむぎの杜内)

電話: 011-685-3141 (電話に出られない場合は、

留守電対応をさせて頂き、改めてお電話致します)

メールアドレス: vobou-003@keijinkai.or.jp

営業時間: 平日9:00~17:30 、 担当: ※手稲つむぎの杜のHPでも情報を掲載しています!



