

令和7年度

認知症の方を介護する

家族介護者のつどい

「家族介護者の集い」は、同じ境遇の仲間と、互いに介護を学び合っ
て、時には愚痴や弱音を吐いて、共感し合っ...と、介護の専門職への
「相談」とは一味違う「集い」です。日ごろのモヤモヤした気持ちを吐
き出して、スッキリしてみませんか？

今回は**管理栄養士による「料理教室」**を開催します。

日時 令和7年 **10月28日** (火) 10:00～12:00
(受付9:45～)

場所 手稲区民センター 3階 料理実習室

対象 手稲区在住で認知症の方を介護している方

※ご家族(認知症の方ご本人)も一緒にご参加いただけます。

※区役所までの交通手段にお困りの方は、お申し込み時にご相談ください。

参加費 **無料** 定員 **15名** (先着順)

持ち物 エプロン、頭を覆えるもの(バンダナ等)、
タオルハンカチ(手拭き用)、上履き

※上履きは、ご用意が可能でしたらお持ちください。

※当日調理したものは衛生上お持ち帰りいただけません。ご了承ください。

テーマ **「良い加減」な栄養のコツ**

10:10～10:45 調理実習

10:55～11:45 試食、座談会。○○

実際に料理をして
食べることができます♪

講師 手稲区健康・子ども課 (手稲保健センター)
管理栄養士

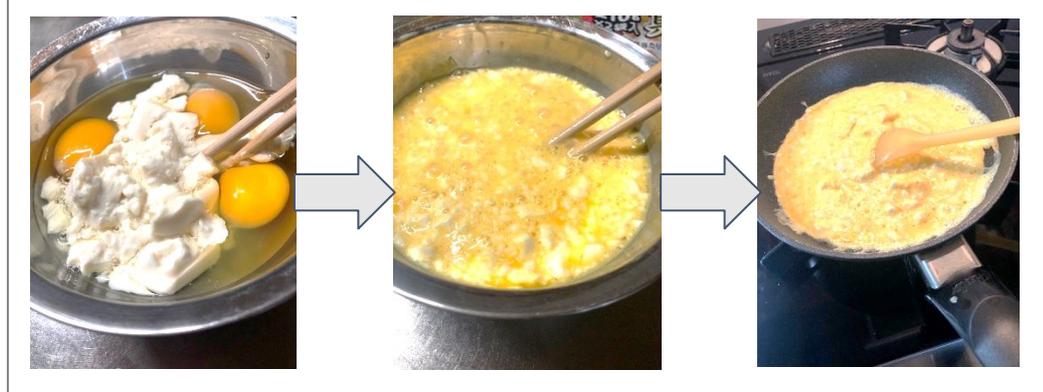
申込先 令和7年10月24日(金)までに
手稲区保健福祉課保健支援係へ電話

☎ **011-681-2497**

「良い加減」なおすすめレシピ

簡単卵と豆腐の中華あんかけ!

講師をする手稲保健センター
管理栄養士提供のレシピです。



材料 (2人分)

卵	3個
絹豆腐 (3連になったもの)	1つ
サラダ油	適量
中華丼の素 (冷凍)	2人分

作り方

- ①ボウルに卵と豆腐を入れて解きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を引いて火にかけ、①を炒める。炒めている間に、中華丼の素を表示通りに加熱する。
- ③②皿に盛り、中華丼の素をかける。

レシピのポイント

市販の中華丼の素は、そこそこ野菜が入っていますが、たんぱく質が不足気味。たんぱく質の多い卵と豆腐をプラスして、メインのおかず。

これをご飯にかければ、1品でバランスの良いランチになります。

1人分の栄養価	エネルギー	298kcal
たんぱく質	食塩相当量	2.6g



お気軽にご相談ください

手稲区第1地域包括支援センター(前田 4-10) ☎695-8000 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢、前田	手稲区第2地域包括支援センター(曙 5-2) ☎686-7000 (担当)稲穂、金山、星置、手稲、手稲鉄北
介護予防センター新発寒・富丘・西宮の沢(西宮の沢 4-3) ☎683-5561 (担当)新発寒、富丘、西宮の沢	介護予防センター中央・鉄北(本町 2-2) ☎682-1294 (担当)手稲、手稲鉄北
介護予防センターまえだ(前田 2-10) ☎685-3141 (担当)前田	介護予防センター稲穂・金山・星置(稲穂 5-2) ☎685-8366 (担当)稲穂、金山、星置
札幌市認知症コールセンター(年末年始、祝日除く) ☎206-7837 (窓口)月曜日～金曜日、10:00～15:00	手稲区保健福祉課(前田 1-11) ☎681-2497 (窓口)1階1番

