

すこやか倶楽部のご案内

R7年11月号

前田・稲積地区の65歳以上の
皆様お待ちしております♪



札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防などの介護予防講座を各会館で開催中です！ 初めての方もお気軽に
☆介護予防センターまえだ 685-3141 へご連絡下さい

かぼちゃでお菓子作り
美味しかったですね～

日時	会場	内容
12/2(火) 10:00～11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	ストレッチと楽しい脳トレ 定員：20名 〆切：11/28
12/8(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	ヨーグルトのひみつ 講師：(株)明治 管理栄養士 宇井 実華様 定員：35名 〆切：12/5
12/18(木) 10:00～11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	あたまの健康セミナー 講師：公文教育研究会 学習療法センター エリアマネージャー 岡田 準様 定員：25名 〆切：12/17
12/22(月) 10:00～11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	Xmas 音楽会♪ 演者～すこやか参加者様 定員：35名 〆切：12/19
12/25(木) 10:00～11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	笑って歌って♪忘年会！ 会費：100円 定員：35名 〆切：12/24

ZOOMで オンライン体操♪ 『スマイルフィットネス』

- ・12月 5日 (金) 各日:10～11時 ※初回のみ 申込必要
- ・12月15日 (月) 接続方法は事前にお伝えしますので安心！
身体を動かしたい方はお待ちしております。



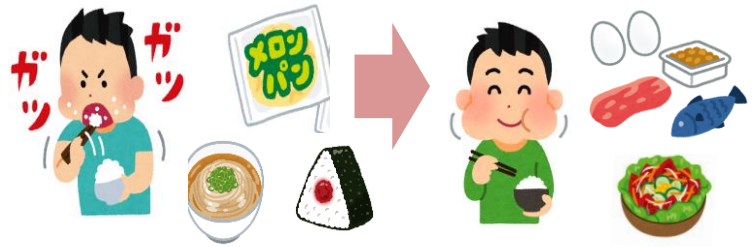
介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。 お気軽にご相談ください。

具材ゴロゴロ～豆乳クリームうどん

●材料：2人前（調理時間 約20分）

白菜	大2枚	(150g)
人参	1/2本	(100g)
長ネギ	1/2本	(50g)
鶏もも肉	180g	
ゆでうどん	2玉	(400g)
水	150ml	
豆乳	250ml	
みそ	大さじ 2	
顆粒だし	小さじ 1/2	

食べるのが早い
主食のみ(副食なし)ゆっくり良くかんで食べる
肉や魚、野菜も一緒に食べる

エネルギー:485 kcal

炭水化物:60.1g

食物繊維:6.6g

たんぱく質:28.5g

塩分:3.4g

〈作り方〉

- ① 白菜：2cm幅、人参：短冊切り、長ネギ：斜めにスライス、鶏肉：ひとくちサイズに切る
- ② 鍋に①と水を入れ蓋をして、加熱する
- ③ 材料に火が通ったら、豆乳を加え、更に加熱する
- ④ うどんを加え、ひと煮立ちしたら、弱火にする
- ⑤ 味噌・顆粒だしを加え、器に盛りつけ、完成!

手稲家庭医療クリニック
管理栄養士 國井澄絵

POINT

★レシピのポイント★

食べやすくして早食い・食べ過ぎてしまう麺類。野菜を大きめにカットし具をたっぷり加える事で、よく噛むことができ、早食いや食べ過ぎを予防、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます!肉や豆乳のたんぱく質が消化をゆっくりにし、空腹を予防してくれますよ!

あと一回「階段昇降」ギブアップ

駆け上がり電車とびこむベルの音

階段を登ればきっと新世界

階段と手すりのはしい八十路坂

階段は老化防止のトレーナー

ご応募お待ちしております♪

皆様、ちょっとした段差でも、くれぐれもご用心を!
次回のお題は、「ビタミン」です。
11月21日メッチです。

健康川柳「階段」

LINEで
繋がろう!

LINEアプリ QRコード を読み取り ⇒ 友達登録

⇒ 画面左上 グレーの星マーク をクリック、

⇒ トーク を押し コメント を送ると繋がります。

申込・連絡がLINEで出来て便利です♪



ベルマーク、リングプル等回収のご協力ありがとうございます♪今後ともご協力を宜しくお願い致します。

参加申込・ご相談はこちらへ

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



吉田

金山

011-685-3141 (不在の場合、折り返しご連絡致します)