

すこやか倶楽部のご案内

R8年2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！！



日時	会場	内容
3/3(火) 10:00~11:30	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	今から出来る！美味しい骨太食習慣 いつもの献立に一工夫 講師：家庭医療クリニック 管理栄養士 國井様 定員：20名 〆切：3/2 ※持ち物 電卓
3/9(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	懐かしい話をしよう！～回想法～ 持参物：思い出の写真、音楽、本、生活用品など1品 定員：30名 〆切：3/6
3/19(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	イスヨガ 講師：インストラクター 小山 有希子様 定員：25名 〆切：3/18
3/23(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	介護保険のお話 講師：ケアプランセンター溪仁会西 介護支援専門員 定員：30名 〆切：3/19
3/26(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	楽しい脳トレと体操の会 定員：35名 〆切：3/25

ZOOMで オンライン体操♪『スマイルフィットネス』

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、お待ちしております♪

- ・3月10日(火) 各日:10~11時
- ・3月31日(火) **※初回のみ 申込必要**



自宅で体操
出来るのも
いいね！

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。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ **685-3141**

鶏と野菜のレモン鍋

柑橘の酸味を上手に使って、
血糖上昇予防&減塩！！

★レシピのポイント★

- ・酢やレモンの酸味は、消化をゆっくりとなる働きがあり、血糖値が急激に上がりにくくなることが期待できます！！
- ・酸味は料理の塩味を感じやすくさせる効果があるため、味の物足りなさを補ってくれる効果もありますよ。

監修：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

●材料：2人前

・鶏肉（もも皮なし）	200g
・豆腐（1/2丁）	150g
・えのき（1/2パック）	50g
・長ネギ	1本
・小松菜	1束
・レモン	1玉
・水	800ml

・鶏がらスープの素	大さじ1
・塩麹	大さじ1
・にんにく（すりおろし）	小さじ1
・しょうが（すりおろし）	小さじ1
・黒コショウ	適宜

●作り方

- ①鍋にAを合わせて一煮立ちさせる
- ②鶏肉は一口大、豆腐は食べやすい大きさに切る
- ③えのきは根元を切りほぐす、長ネギは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る
- ④①が煮立ったら、鶏肉のアクを取り加熱、蓋をして弱火で5分程煮る
- ⑤豆腐、きのこ、野菜を入れ火が通るまで煮て、輪切りのレモン、黒こしょうをふる



1人分の栄養価
 ・エネルギー 246kcal
 ・蛋白質 27.0g
 ・塩分 3.0g

血糖値をあげにくくする鍋の工夫！



①主食にごはんを食べる場合は、
メのぞうすいやめん類など、
翌日に楽しみましょう！



②スープやつけだれとして、
酢、柑橘（ゆず、レモン）
など酸味を利用する



ひと仕事ホッと一息
コーヒータイム

珈琲が至福の時を連れてくる

砂糖はおいしくついたりした喫茶

ゴメンネと言って美味しい
コーヒーに

珈琲が苦手な彼とカフェに寄る

ドリッブがたくみの技で香り立つ

拘りの珈琲インスタントだが

院内のカフェの香りに
誘われて

ホッとすると川柳のご応募頂き
ありがとうございます。
次回のお題は、「ランチ」です。
2月20日メー切です。
ご応募お待ちしております♪

健康川柳

「珈琲」

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♪



参加申込・ご相談はこちら

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）

011 - 685 - 3141

（不在の場合もありますので、留守電
にメッセージをお願い致します）



吉田



金山