

# すこやか倶楽部のご案内

## R6年12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** へお申込み下さい

前田会館にて、  
ミニXmasツリー  
を作りました♪

日時	会場	内容
R7 1/9(木) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 (前田2条10丁目)	<b>初春！元気アップ体操</b> 定員：20名 (×切：1/6)
1/16(木) 10:00~11:30	前田会館 (前田6条11丁目)	<b>野菜を楽しみ もっと健康に！</b> 講師：キューピー株式会社 広報・グループコミュニケーション室 前田 淳様 定員：35名 (×切：1/14)
1/23(木) 10:00~11:00	前田中央会館 (前田8条11丁目)	<b>特殊詐欺から身を守ろう</b> 講師：手稲警察署 生活安全課 佐藤様 定員：30名 (×切：1/21)
1/27(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	 <b>お汁粉で茶話会</b> 定員：30名 (×切：1/23) 会費：100円

## 始めよう！オンライン体操「スマイルフィットネス」

R7 今月は3回！

・1月6日(月)

・1月14日(火)

・1月30日(木)

冬の運動不足解消に！

気軽にZOOMを使って体操しませんか？

10時~11時、画面の前で  
お会いしましょう♪



※初回のみ 申込必要

**ベルマーク回収 協力をお願い**

ベルマークを集めております！

是非、当センターまでご連絡ください、宜しくお願い致します！

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。

蛋白質もしっかり  
とれて簡単料理！

# 長芋のふわとろグラタン



ホワイトソースを使わずに作れる簡単グラタン。  
豆腐であっさり、蛋白質もとれます！具材は、炒めたウィンナー  
やきのこ、野菜などを入れてお好みでアレンジもOKです！

## ●材料 2人前

- ・長いも 200g
- ・ベーコン 2枚
- ・絹ごし豆腐 100g (1/3)
- ・卵 1個
- A 白だし 小さじ1 (麵つゆで可)
- ・味噌 大さじ1/2
- ・ピザ用チーズ 大さじ3
- ・パセリ (あれば) 少々

## ●作り方

- ①長芋は皮をむき、ボウルの中にすりおろす
- ②ベーコンは5mm幅にカットし、①の中に入れる
- ③Aの材料を②のボウルに入れて、豆腐が細くなるまでスプーンで混ぜる
- ④③を耐熱皿に入れ、ピザ用チーズをのせて盛り付ける
- ⑤トースターで10分程度加熱する
- ⑥細かく刻んだパセリ (海苔でも可) をちらし、完成！

1人分の栄養価 I礼ギ - 278kcal 蛋白質 16.5g 食物繊維 1.4g  
塩分 1.7g カルム 618mg

## Point! 旬の注目食材 長芋

- ・ **カリウム** …… 身体の中の余分な塩分を尿中に出すことを手伝ってくれる栄養素。むくみ予防・血圧上昇予防に！
- ・ **食物繊維** …… 便の量を増やし、便秘解消に！ネバネバの成分は水溶性食物繊維で、高血糖の予防が期待されています。
- ・ **ビタミンB1** …… 糖質の代謝に欠かせないビタミン。疲労回復効果が期待！



作成：手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

## 健康川柳！『安心』

今回も多数のご応募感謝致します。皆様の日常がよく伝わる作品です。

次回は『目標』(12/20×切)です。今年も沢山のご応募ありがとうございました。今後もピリッとさせる川柳をお待ちしております！

嫁に出し ホット一息  
はし二縷

病院に 着いて和らぐ  
偏頭痛

オヤジの背 子供スヤスヤ  
夢を見る

愛犬が 腕に抱かれて  
夢心地

指さして 安全確認  
鍵確認

冬支度 孫の手借りて  
一安心

結果聞き 医師の笑顔に  
安堵する

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