



すこやか倶楽部



札幌市委託事業



すこやか倶楽部は、札幌市から委託を受けた介護予防センターが行なう『介護予防事業』です。伏古・本町・東苗穂（一部地区）地区にお住まいの概ね65歳以上の方であれば、どなたでも参加いただけます。楽しい時間を過したい方・出掛ける機会を持ちたい方、お気軽にご参加下さい。

5月のすこやか倶楽部の開催日と内容

会場	開催日	時間	内容
特別養護老人ホーム 藤苑 東区伏古7条3丁目	5月9日(土)	14:00～ 15:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
	5月23日(土)	14:00～ 15:30	『Cafe すこやか』 おしゃべりしながらお茶しませんか? 参加費200円
苗穂神社 社務所 東区本町2条3丁目	5月19日(火)	10:00～ 11:30	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
東苗穂道営住宅 集会所 東区東苗穂1条2丁目	5月28日(木)	10:30～ 11:30	『音楽の時間』 音楽療法士による歌謡曲を交えながらの楽しい時間
		13:30～ 15:00	『頭の体操』 脳活性のための、脳トレーニング(問題集)
ふしこ地区センター (1階 娯楽室) 東区伏古11条3丁目	5月19日(火)	14:00～ 15:00	『原気体操(げんき体操)』 元気になるツボ「経絡」をストレッチする運動
伏古本町 まちづくりセンター 東区伏古3条3丁目	5月13日(水)	10:00～ 11:00	『転倒予防教室』 簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動 講師：北海道医療大学 リハビリテーション学部理学療法学科 鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)
	5月20日(水)		

4月よりふしこ地区センターで開催決定!!! 毎月第3火曜日 14:00～

※参加費の書いていない内容は、無料となっております。

お問い合わせ

札幌市東区介護予防センター伏古本町
東区伏古7条3丁目1-33 (特別養護老人ホーム藤苑内)
電話番号 781-1100 (担当: 豊嶋・岸)

ブログ更新中!!!

介護予防センター伏古本町

検索



タマネギ通信

札幌市東区介護予防センター伏古本町

— 編集・発行 —

札幌市東区伏古7条3丁目1-33

社会福祉法人 伏古福祉会内

電話 011(781)1100

責任者 岸田 喜幸

4月11日(土)におこなった料理教室(suko'sキッチン in 青森県)の汁・煮あえっこ・紅生姜入りいなり寿司を作りました。今回は、けの汁のレシピをご紹介します。



● 青森県の郷土料理 けの汁

<材料> (4人前)

大根・・・・・・・・・・4~5cmくらい
 人参・・・・・・・・・・中1/2本
 さつまいも・・・・・・・・中1/2本
 ふき・・・・・・・・・・お好きなだけ
 ぜんまい・・・・・・・・お好きなだけ
 たけのこ・・・・・・・・お好きなだけ
 油揚げ・・・・・・・・・・1枚
 高野豆腐・・・・・・・・・・1つ
 こんにゃく・・・・・・・・1袋
 味噌・・・・・・・・・・300cc
 昆布(だし汁)・・・・大さじ2~お好みで



<作り方>

具材を1cm角に切って茹でる。
 味噌で味付けして完成!

<ポイント>

汁を少なめにするのがポイントです。

けの汁(けのしる)は青森県の津軽地方から秋田県にかけての範囲で作られている郷土料理です。

秋田県ではきゃの汁、きゃのこととも呼ばれ、細かく刻んだ野菜を昆布出汁で煮込んだ汁物で、名称は「粥の汁」に由来するとされており、小正月の行事食として作られています。