



# 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。

## 7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<br>藤苑<br>東区伏古7条3丁目                | 7月11日(土) | 11:00～<br>13:00 | 『SUCO'S キッチンin大阪』<br>大阪府のご当地料理を作りましょう！<br><small>参加費500円 ※参加される方は、お電話にて申込みください。</small>                 |
| 苗穂神社<br>社務所<br>東区本町2条3丁目                    | 7月7日(火)  | 10:00～<br>11:30 | 『転倒予防教室』<br>簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動  |
| 東苗穂道営住宅<br>集会所<br>東区東苗穂1条2丁目                | 7月23日(木) | 10:30～<br>11:30 | 『音楽の時間』<br>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～<br>15:00 | 『転倒予防教室』<br>簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動  |
| <b>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～</b> |          |                 |   |
| ふしこ地区センター<br>(1階 娯楽室)<br>東区伏古11条3丁目         | 7月21日(火) | 14:00～<br>15:30 | 『転倒予防教室』<br>簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動  |
| 伏古本町<br>まちづくりセンター<br>東区伏古3条3丁目              | 7月1日(水)  | 10:00～<br>11:00 | 『転倒予防教室』<br>簡単な体操・ボールや縄はしごを使った運動<br><small>講師：北海道医療大学 リハビリテーション科学部理学療法学科<br/>鈴木 英樹 教授 (第1・3水曜日)</small> |
|   | 7月8日(水)  |                 |   |

※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

6月13日(土)におこなった料理教室(suco's キッチン in 山形県)だし・芋煮汁・玉こんにゃくを作りました。今回は、だしのレシピをご紹介します。



## ● だし

<材料> (どんぶり一杯分)

|       |      |       |              |
|-------|------|-------|--------------|
| ・なす   | 大1つ  | ・塩昆布  | 適量           |
| ・きゅうり | 2本   | ・めんつゆ | ストレートなら100ml |
| ・おくら  | 1パック | ・醤油   | 大さじ1         |
| ・みょうが | 3個   |       |              |



<作り方>

- (1) おくらを30秒くらい茹でる。なすをさいの目切りにする。なすは水にさらす。
- (2) なすを水にさらしている間、きゅうり、茹でたおくら、みょうがも切る。さいの目状にして、その後みじん切りにする。
- (3) ボウルに水気を切った(1)(2)を合わせる。
- (4) めんつゆ、醤油、塩昆布を(3)に入れて混ぜる。
- (5) 味が足りないなら、塩か塩昆布を足して調整してください。

<ポイント>

ネバネバするためにおくらを入れています。山芋でも良さそう。だしは、山形県村山地方の郷土料理。ごはんにかけるのはもちろん、うどんや冷ややっこに乗せるなどいろいろな食べ方ができます。ざくざく、ぱりぱりした食感やネバネバ感、香味野菜のさわやかな風味が夏にぴったりの一品です。塩加減は塩昆布で調節してください。

だしは、山形県村山地方の郷土料理。ごはんにかけるのはもちろん、うどんや冷ややっこに乗せるなどいろいろな食べ方ができます。ざくざく、ぱりぱりした食感やネバネバ感、香味野菜のさわやかな風味が夏にぴったりの一品です。