



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター（保健福祉課内） ☎0778-47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター（今庄福祉センター2階） ☎0778-45-1170
 // 河野支所（河野保健福祉センター1階） ☎0778-48-2260

「介護予防のつどい」へ行こう！

介護予防のつどいは、誰でも気軽に参加できる“介護予防教室”です。申し込みは不要で、どの会場でも参加できますので、是非、お気軽にご参加ください（参加費無料）。

- 対象 概ね65歳以上の方
- 内容 健康チェック（お体のことや介護の相談もできます）、転倒予防や認知症予防の体操、レクリエーション等
- 開催日等

会場	開催日（祝日は除く）	講師
南条保健福祉センター	月～金曜日 午後1時30分～3時30分	看護師等
今庄住民センター	水曜日 午後1時30分～3時30分	
ファミリーマート+ハーツ河野北前船主通り店	月曜日 午後1時30分～3時30分	

※開催日が祝日の場合は、別日に振替えています。詳細は町民カレンダーをご覧ください。



南条保健福祉センター



今庄住民センター



ファミリーマート+ハーツ
河野北前船主通り店

食改

みつばちゃん 知恵袋

ポイント

白玉だんごに豆腐を入れることで冷めても固くなりにくい。豆腐ときな粉と黒砂糖で、たんぱく質と鉄分とカルシウムがとれる。



- 《作り方》
- ① ビニール袋に絹ごし豆腐と白玉粉を入れてよく揉みこみ、混ぜ合わせる。
 - ② 耳たぶくらいの固さになったら一口大に丸め、中央をへこませる。
 - ③ 鍋に水300cc（分量外）を入れ、鍋で沸騰させる。
 - ④ ③の中に②を入れ、鍋で3分加熱して、冷水にとり冷ます。
 - ⑤ 鍋にAを入れ、1〜2分加熱して黒蜜を作る。
 - ⑥ 器に④を並べて、⑤をかけ、Bを混ぜ合わせたものをふりかける。

- 《材料（4人分）》
- ・絹ごし豆腐……………80g
 - ・白玉粉……………60g
 - ・黒砂糖……………20g
 - ・水……………小さじ1
 - ・きな粉……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ4
 - ・塩……………少々

豆腐白玉だんご