

健康なからだは、食事から
ヘルシークッキング
教室

市食生活改善推進員による「ヘルシークッキング教室」を開催します。今回のテーマは、『介護予防の食事』です。とろみをうまく使った食物繊維たっぷりの料理をご紹介します。

○日時 6月25日(水)
午前10時～午後1時

○会場 伊奈保健センター
○メニュー

▼れんこんとごぼうのつくね揚げ

▼のつぺい汁

▼ほうれん草のなめたけ あえ

▼パイナップレット

○費用 一人 200円
○定員 20人(申し込み多数の場合は抽選)
○申込期限 6月6日(金)

◆申し込み・問い合わせ先
健康増進課(谷和原保健福祉センター内)
☎ 25-2100

赤十字活動資金にご協力を！

赤十字は世界186カ国に組織され、日本赤十字社もそのひとつとして、民族紛争などによる犠牲者や国内外で多発する自然災害の被災者に対する支援を行っています。国内においては、緊急時の手当や事故防止に必要な知識・技術の普及をはじめとする講習活動や、様々な分野での奉仕・ボランティア活動、子どもたちのやさしさや思いやりのある心を育む青少年赤十字など行っています。これらの活動は、皆さまからお寄せいただいた活動資金(ご寄付)によって支えられています。

日本赤十字社では、毎年5月を赤十字運動月間として、年間500円以上をご支援いただける方々を募集しています。ぜひ、赤十字活動資金にご協力をお願いします。

なお、詳細な日本赤十字社の活動については、ホームページ(<http://www.undou-gekkkan.jp/>)をご参照ください。



◆問い合わせ先
伊奈庁舎社会福祉課
☎ 58-2111 (内線1152)

「認知症高齢者を支える街づくりを考える」講演会を開催します

「認知症高齢者を支える街づくり」を題材に、どなたでもご理解いただけるような内容の講演会を企画しましたので、皆さまお誘いあわせのうえご参加ください。

演 題：「認知症になっても安心して暮らせる街を目指して」

日 時：6月21日(土) 午後1時～5時

会 場：きらくやまふれあいの丘「世代ふれあいの館」大ホール

参加費：無料

講 師：認知症介護研究・研修東京センター主任研究主幹

ながた くみこ 永田 久美子 先生

(NHK教育テレビ 福祉ネットワークなどにも出演)

申し込み方法：当日自由参加

主 催：認知症高齢者を支える街づくりを考える会

後 援：つくばみらい市・つくばみらい市社会福祉協議会

◆問い合わせ先
「認知症高齢者を支える街づくり
を考える」開催事務局
(特別養護老人ホームぬくもり荘・
いなの里内)
・ぬくもり荘 ☎ 52-1280
・いなの里 ☎ 57-1223