

# 耳より講座のご案内

## 「もしも」の話をしよう！

～人生の最終段階に、大切にしたいものは何ですか～



主演：竹中直人さん（金沢区出身）



主演：高島礼子さん（港南区出身）  
横浜市「人生会議短編ドラマ」



「もしバナカード」ゲーム

『もしも』は誰にも訪れます。本講座では、横浜市が制作した『人生会議短編ドラマ』を視聴後、『もしバナカード』ゲームを通して「人生の最終段階を迎えた時に大切にしたい自分の思い」について考えます。

参加者の皆様に『もしも手帳』を差し上げます！

日 時：2022年10月26日（水） 13:30～15:00  
場 所：新杉田地域ケアプラザ3階 多目的ホール  
定 員：20名  
対 象：ご興味のある方どなたでも  
参加費：無料  
持ち物：室内履き、飲み物  
申 込：9月29日（木）11:00より開始（窓口orお電話）  
☎045-771-3332（担当：広瀬・永田）

## ひざの痛みと上手につきあうための ひざのはなし

「変形性膝関節症」などの関節の病気（ひざの痛み）は、痛みがあるため過度に安静にすることで、筋力が衰え歩行が困難になるなどの要介護状態を引き起こす要因にもなります。本講座では、「変形性膝関節症」についての正しい知識や痛みと、上手につきあう方法を学びます。

日 時：2022年11月24日（木） 14:00～15:00  
場 所：新杉田地域ケアプラザ3階 多目的ホール  
講 師：河原 芳和 医師（河原整形外科 副院長）  
定 員：20名  
対 象：膝に痛みや不安のある方  
参加費：無料  
持ち物：室内履き、飲み物、筆記用具  
申 込：10月31日（月）11:00より開始（窓口orお電話）  
☎045-771-3332（担当：永田）

## 超★簡単！

### 時短で美味しい・栄養ちょい足しレシピ♪

栄養バランスを考えて一から手作り…理想だけれど続けるのは手間で面倒。そこで、保存のきく缶詰や乾物、カット済み野菜などを使って超★簡単！時短でまな板不要、不足しがちなたんぱく質も摂れるおススメ・レシピをご紹介します！



#### 出汁とり不要！ サバ缶出汁の簡単みそ汁

##### 材料

- サバ缶の汁 ※大さじ2
- カットわかめ ※適量
- カット高野豆腐 ※戻し不要
- 味噌 ※大さじ1 ※お好みで刻みネギや野菜なども

##### 作り方

- ①サバ缶を開け、身と汁に分ける。
- ②お椀に①の汁大さじ2と、味噌大さじ1を入れ、熱湯を注ぎ、味噌をよく溶かす。
- ③カットわかめ、高野豆腐を適量入れる。

たんぱく質、DHA・EPAが摂れますよ！

#### 混ぜるだけ！

#### 「サバ缶とカット野菜のサラダ」

##### 材料

- サバ缶の身
- カット野菜 ※キャベツ、レタス、MIXなど
- ゴマ（なくても可）

##### 作り方

- ①サバ缶の身をビニール袋に入れ、軽くほぐす。
- ②①にカット野菜を入れ、菜箸で混ぜる。
- ③皿に盛り、あればゴマを振りかける。

### 挟むだけで栄養価がぐ～んとアップ！ 「レトルト・ハンバーグ&チーズサンド」

##### 材料

- ハンバーグ ※チルド、冷凍でも可
- スライスチーズ
- カット野菜 ※キャベツ、レタス、MIXなど
- パン ※食パン、ロールパン（横半分に切る）など

##### 作り方

- ①食パン2枚、ロールパンなら横に切れ目を入れておく。
- ②チルドハンバーグは指し通りに温めておく。
- ③パンにカット野菜、ハンバーグ、スライスチーズを挟む。

たんぱく質、骨を強くするビタミンD！

レシピ提供：前川智香子氏（地域の栄養士すぱーんの会 管理栄養士）

### ちょい足しレシピ 大募集！

『我が家自慢！』の簡単★時短のちょい足しレシピ大募集！

- 応募：新杉田地域ケアプラザ 窓口に応募用紙有り
- 件名：ちょい足しレシピ
- お名前（苗字のみ、ニックネームでも可）
- ご年齢
- 性別
- レシピ（おすすめポイントなど） ※作ったお料理の写真添付もOK

