

おしらせ

糖尿病教室のご案内

皆さんで交流しながら学びませんか？糖尿病の治療を支える専門のスタッフがサポートさせていただきます。

第1回

日時 10月25日(日)

●「糖尿病の基礎知識」

内科医師 稲田 昌二郎

●「糖尿病疾患のフットケア」(足のお手入れ)

「あなたの足、大丈夫？」

看護師 田中 千明

●「食事療法の基本」

管理栄養士 赤岡 里紗

第2回

日時 11月1日(日)

●「糖尿病の薬について」

薬剤師 尾崎 真利子

●「シックデイって何？こんな時あなたは どうする？」

糖尿病療養指導士 和田 望

●「少しの工夫でOK！栄養素バランスのよい食事になるコツ」

管理栄養士 野村 愛

時間 午前10時～11時30分

場所 幡多けんみん病院

3階 中会議室

※2日とも時間・場所は同じです。

問 幡多けんみん病院

☎0880-66-2222

こころのふれあい
シルバー編の開催について

幡多青少年の家では、例年高齢者を対象に、さまざまな活動を通して健康増進と交流を深めるイベントを開催しています。今年度も次のように開催しますので、多数の方の参加をお待ちしています。

期日 10月28日(水)～30日(金)

場所 高知県立幡多青少年の家

体育館大研修室

内容 健康相談、体操、レクリエーション、演芸大会など

※詳細については、区長便の回覧

でお返ししています。

参加申込 区長さんに申し込んで

頂くか、直接、幡多青少年の家まで連絡ください。

問 高知県立幡多青少年の家(竹中)

☎44-1001

聴覚障がい者のための
巡回相談会のご案内

会を下記の日程で行います。毎日の生活の中で困っていることや不安に感じる事など、手話や筆談でコミュニケーションが出来ますので、お気軽にお立ち寄りください。

高知県聴覚障害者情報センタ

問 1(高知市越前町2丁目4-

5 3階)

☎088-823-5922

☎088-822-0750

✉chokaku-joho@kodakasa-h.com

くろしおっ子の学校給食

千草和え



給食でも人気のある和え物です。カニカマや卵が入って彩りや味も良く、野菜が苦手な子どもたちでもおいしく食べれるようです。

●材料(4人分)●

- ほうれん草 120g
- キャベツ 80g
- カニカマ 20g
- 卵 60g
- サラダ油 少々
- A { 薄口しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1と1/2
- ごま油 小さじ1/4

〔作り方〕

- ①卵は割りほぐし、油をしいたフライパンで炒り卵にしておく。
- ②ほうれん草、キャベツは食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で色よく茹でる。
- ③カニカマは2～3センチ程度の長さに切り、ほぐしておく。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑤すべての食材を④の調味料で混ぜ合わせる。

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201(直通)
佐賀学校給食センター ☎55-2166(直通)

開催日	時間	開催地	会場
10月5日(月)	10時30分～14時30分	四万十町	四万十町役場 東庁舎2階第1会議室
10月30日(金)	13時～15時	土佐清水市	土佐清水市役所2階第4会議室
10月31日(土)	9時～12時	四万十市	中央公民館1階小会議室1