

栄養骨コツ講座を開催しました

6月19日(木)雄物川保健センターを会場に、骨粗しょう症をテーマに栄養講座と料理実習を開催しました。保健師より骨粗しょう症になるしくみと予防についてのお話を聞きました。体に必要なカルシウムが体内から減ると骨から溶け出して補うため、骨がスカスカになるとのメカニズムを教えてください、骨粗しょう症は食事で予防できるということを学びました。栄養士からは骨粗しょう症予防に有効な食材についての講義があり、実際に簡単に骨粗しょう症予防できるメニューを調理実習しました。手軽にできる料理で最後は参加者みんなでおいしいと舌鼓をうちました。参加者の方からも身近な食材で予防ができて、おいしかったとの声を多くいただきました!!今回の講座で紹介があったレシピの一例をご案内します!!是非、試してみてくださいと思います。



🌱ブロッコリーのさっぱりゴマ和え🌱

＜材料＞

- ブロッコリー 320g ●桜エビ大さじ1
- ポン酢 大さじ2
- すりごま 大さじ1と1/3
- 砂糖 大さじ1と1/3

＜作り方＞

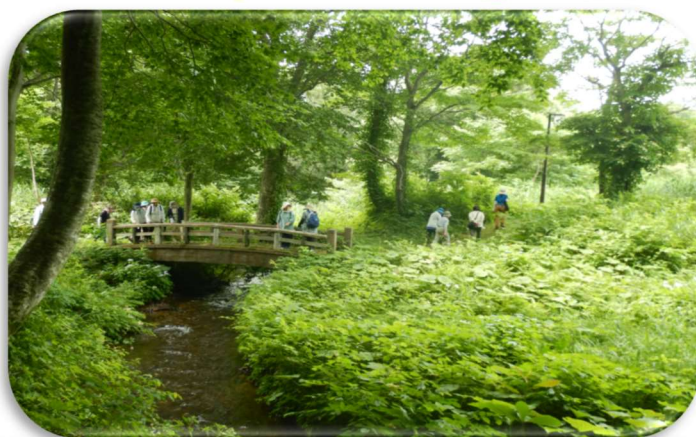
- ①: ブロッコリーを茹で水気をきっておく
- ②: ボウルにポン酢・すりごま・砂糖を入れて混ぜる
- ③: ②に茹でたブロッコリーと桜エビを加えてよく和える



【お申込み・お問合せ】 ◆◆◆9月のセンター報は9月末配布の予定です◆◆◆
沼館地区交流センター (アスパルおものがわ内) ☎22-3606



●●●夏の自然観察会に行ってきました!●●●



7月3日(木)自然観察会を開催しました。由利本荘市市島海町でブナ林と法体の滝に行ってきました!当日は梅雨時期にもかかわらず天候に恵まれ、ホテルフォレスト島海横のブナ林を散策しました。ブナの実



は残念ながらまったく実っており今年は凶作だとの説明がありました。ここまできたらと昨年豊作だった残骸のブナの実をみんなで探して確認しました。7月の新聞にブナの実が大凶作との掲載があり、今回観察会に参加した方は納得感のある記事だったと思います。

法体の滝は県の名勝および天然記念物第1号で約10万年前に島海山の噴火で流れ出た溶岩が川をせき止めてできた滝で、山頂方向に面して流れ落ちる珍しい形状と説明があり皆さん自然の織りなすスケールの大きさと、流れ落ちる水量に圧倒されていました。ブナ林、法体の滝の納涼感と自然の壮大さにあらためて触れた1日になりました。



◆9月の予定◆

1日(月):健康の駅
2日(火):3B体操教室
9日(火):ヨガ教室
16日(火):3B体操教室
23日(火):ヨガ教室
24日(水):手づくりサロン
毎週月・木:卓球
毎日:ラジオ体操
展示:山野草写真展

午前10時から⇒タッチパネル

午後1時30分から

午前10時から

午後1時30分から

午前10時から

午前10時から

午後1時から

午前9時15分から

開館時間内に自由にご覧頂けます

【おしらせ】

当館の冷房設備が完全に使用できなくなりました!今年度の復旧見込みはない状況です。

3B体操教室はコミセンに変更の可能性があります。



*風邪症状のある方、37.5度以上の発熱がある方は参加をご遠慮ください。