

健康ひろば



心の健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

日時 10月13日(金)午後1時30分～3時
場所 市役所本庁4階404会議室

アルコール健康相談会（申し込み不要）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639
体験を語り合い、断酒を支援する場です。

日時 10月16日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター

エイズ・梅毒検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料・匿名で検査できます。
日時 10月16日(月)午前9時～正午
場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）
申込期限 10月13日(金)

地域のカフェ（認知症カフェ）

☎ 地域包括支援センター ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するのではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門職など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩み事の相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。ぜひ、ご利用ください。

区分	いやしカフェ	よしみちカフェ	虹カフェ	おきがるカフェ
日程	10月4日(水)、11月1日(水)	10月24日(火)	10月20日(金)	10月18日(水)
時間	10:00～11:30	10:00～11:30	10:00～11:00	10:00～11:30
場所	江南ふれあいセンター	江田島市民センター別館2階	鹿川交流プラザ	三高会館
問合せ	江能福祉会 ☎0823-27-8885	誠心園 ☎0823-42-5252	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033	訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
参加費	100円（お茶菓子代）	100円（お茶菓子代）	100円（お茶菓子代）	200円（お茶菓子代）



デジタルブックなら
カラーで読める！



無料 FREE

カタログポケット
Catalog Pocket

掲載しきれない写真や動画も見ることができ、10言語に対応！
アプリでマイコンテンツに追加すれば PUSH通知で毎号もれなく広報を
ご覧いただけます。

広報えたじま掲載写真の データをお貸しします

広報紙に掲載している写真のデータをお貸しします。詳しくは企画振興課 ☎0823-43-1630へお問い合わせください。
※写真の現像は各自で行っていただきます。

献血にご協力ください

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

日時 10月27日(金)午前10時～正午
午後1時15分～4時
場所 ゆめタウン江田島（駐車場）



君の勇気がいのちを救う！

健康づくりウォーキング教室 （申し込み不要・雨天中止）

☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

今回は三高地区を散策します。三高ゲートハウスや認定こども園みたかななどを目指して歩きます。お気軽にご参加ください。
日時 10月24日(火)午前9時30分～正午
場所 高祖多目的集会所（沖美町高祖146-20）
準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル、運動しやすい服装、運動靴

えたじまんのこい通信

「ヴィラ・せいしんえん」

（江田島町宮ノ原 誠心園 毎週土曜日 午前10時～）
☎ 地域包括支援センター ☎0823（43）1640



「ヴィラ・せいしんえん」は江田島町宮ノ原にある高齢者住宅・住居型有料老人ホーム誠心園に入居されている方が中心となり活動を行っています。毎日欠かさず行うラジオ体操に加え、週に一回の土曜日は百歳体操をします。百歳体操をする日は土曜日だと意識をすることで曜日感覚が保たれ、日々の生活にメリハリがあります。



「えたじまん体操」も新たに日曜日に取り組むことになり、それぞれの体調に合わせて無理なく体を動かしています。一人で体を動かすことは難しいですが、皆ですることで最後まで頑張ることが出来ます。これからも体操を続けて、健康に過ごしていきたいと思

Vol.64

おすすめメニュー

Cooking 183

ココロサラダ



熱量
77kcal
(1人分)

秋の食材「カボチャ・ニンジン」を使い、合わせ調味料はマヨネーズにヨーグルトをプラスしています。食欲の秋にうれしいカロリー控えめのサラダです！



江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」

■作り方

- ① カボチャ、レンコン、ニンジンは1cm角に切り、大豆と一緒にゆでて水気をきっておく。
※手抜き方法：ゆでずに、電子レンジにかける。
- ② キュウリは1cm角に切り、塩少々で塩もみする。
- ③ ①、②と1cm角に切ったプロセスチーズを調味料★であえる。

■材料（4人分）

- カボチャ……………80g
- キュウリ……………80g
- レンコン……………80g
- ニンジン……………40g
- 大豆（ゆで）……………120g
- プロセスチーズ……………30g
- 塩……………少々

合わせ調味料

- ★マヨネーズ……………大さじ2
- ★ヨーグルト（無糖）大さじ2弱
- ★みそ……………大さじ1弱
- ★すりごま……………大さじ1弱

えたじまんレシピ→



毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます！！