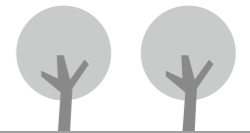


健康ひろば



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 5月10日(金)午後1時30分～3時
場所 大柿市民センター 会議室1

エイズ・梅毒・肝炎ウイルス検査（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課
☎ 0823-22-5400

日時 5月20日(月) 午前9時～正午
場所 広島県呉庁舎3階（呉市西中央1-3-25）
【エイズ・梅毒】匿名
【肝炎ウイルス】住所、氏名、連絡先が必要
申込期限 【エイズ・梅毒】5月17日(金)
【肝炎ウイルス】5月15日(水)

もの忘れ相談会

☎ 高齢介護課 ☎ 0823-43-1640

「もの忘れが気になる」など、気になることがあれば、本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。
日時 5月24日(金)午後2時～3時30分
場所 大柿市民センター(会議室2)
相談医 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員
予約 吉田病院 ☎ 0823-42-1100へ5月23日(木)まで

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 5月20日(月)午後1時30分～3時
場所 江田島保健センター

～献血にご協力ください～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

日時 5月21日(火)午前10時～正午
午後1時15分～4時
場所 藤三 大柿店 駐車場
当日服薬していても献血可能な薬
高血圧、アレルギー、コレステロール、痛風、サプリメント ※一部条件あり

健康づくりウオーキング教室

～継続参加でプレゼントがもらえる～

☎ 保健医療課 ☎ 0823-43-1639

江田島町津久茂地区にある国立江田島青少年交流の家付近を歩きます。お気軽にご参加ください。
日時 5月28日(火)午前9時30分～正午
場所 国立江田島青少年交流の家の駐車場
準備物 保険代30円、帽子、飲み物、タオル
申込み 不要

おすすめメニュー

Cooking 190

ごまきな粉ケーキ

熱量
137kcal
(1人分)



こども園に提供している手づくりおやつのひとつです。きな粉の風味がおいしいケーキです。

■作り方

- ① オーブンを170℃で予熱しておく。
- ② ホットケーキミックス、きな粉と砂糖をボールにふるい入れる。
- ③ 水とサラダ油を入れて混ぜる。
- ④ 黒ごまを混ぜ合わせる。
- ⑤ 生地をパウンドケーキ型に流し込む。
- ⑥ 170℃のオーブンで25分焼いてできあがり。

■材料（4人分）

ホットケーキミックス……90g
砂糖………32g
きな粉………20g
水………90ml
サラダ油………12g
黒ごま………小さじ1

毎月19日は食育の日
家族そろっていただきます!!

にここ給食センター



江田島市食育キャラクター
「もりもりぼうや」



◀えたじまんレシピ

えたじまんのしり通信

「にここカフェ」

（朝起会事務所 毎週金曜日 午前10時～）

☎ 地域包括支援センター ☎ 0823 (43) 1640



「にここカフェ」は大柿町大原・朝起会事務所で開催しています。結成のきっかけは、ある百歳体操のグループを体験した代表者が、朝起会事務所でもぜひやってみたいと思ったことで、2020年12月に結成されました。体操以外にも「カフェ」の名のとおり、お茶会や行事等をしたと考えていますが、コロナ流行時に結成したため、現在も実現ができていません。

一方で、体操を毎週続けるメンバーの中には「立ったまま服の脱ぎ着が出来るようになった」「自転車で通っているが、帰りの坂道が楽にこげる。」「みんなの顔を見るだけで元気になる。」「一人暮らしなので、みんなに会えてお話できて楽しい。」と喜びの声がたくさんあがっています。



近所の方だけでなく、市内各町から参加されているにここカフェは、体操だけでなく人との繋がりを大切にし、お互いが助け合い、みんなと集まることで自然と笑顔も溢れます。

どなたでも一緒に体操やお話をしてみませんか？お気軽にお立ち寄りください。

地域のカフェ（認知症カフェ）※各参加費 100円（お茶菓子代）

☎ 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ところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	5月8日(火) 6月5日(火)	10:00～11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
よりみちカフェ	5月28日(火)	10:00～11:30	江田島保健センター	誠心福祉会（誠心園） ☎0823-42-5252
虹カフェ	5月17日(金)	10:00～11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	5月8日(火)	10:00～11:30	沖美市民センター	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	5月29日(水)	10:00～11:30	明慶寺(大柿町大原)	明慶寺 ☎0823-57-2022