

令和5年7月2日(日)開催

★【オープン健康チェック】

In 魚住

看護協会の「まちの保健室」と共催し、地域の方が気軽に自分の健康状態をチェックできる機会となりました!



体組成・骨密度・血管年齢を測定し、看護師、保健師がアドバイスをいたしました!



令和5年7月5日(水)開催

★【ニュースポーツ体験会】

In 大久保

「だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる」ニュースポーツ!



今回は「ポッチャ」と「卓球バレー」を体験♪ 皆さん楽しんでいました!



令和5年7月22日(土)開催

★【オカリナ演奏会】

In 魚住



イタリアのナポリ民謡『オーソレミオ』や三大ワルツに数えられる『美しく青きドナウ』など聴かせて下さいました♪



オカリナから奏でられる小鳥のさえずりのような音色に会場の皆さんも癒されていました。



栄養士さんからの
おすすめレシピ!

★夏バテ防止! ~豚肉のコチュジャン炒め~

【材料】 2人前

- ・豚肉(赤身) …100g
- ・大豆もやし …100g
- ・ニラ …1/2束
- ・ニンニク …2片
- ・油 …小さじ2

A <1人あたり200kcal、食塩3.5g>

- ・コチュジャン…大さじ1/2
- ・砂糖 …大さじ1
- ・しょうゆ …大さじ2
- ・酒 …大さじ2
- ・水 …1/2カップ
- ・みりん …大さじ2



令和5年7月9日(日)開催

★【親子ふれあい教室】

In 魚住&二見

ふれあいの里魚住と二見で親子ふれあい教室を開催し、たくさんの方にお越しいただきました!



兵庫県立大学看護学部実習生来館!



ふれあいの里4館に兵庫県立大学看護学部生たちが実習に来ました。インタビューに答えていただいた皆様、ご協力ありがとうございました!!

栄養満点!
スタミナ料理♪



【作り方】

- ①調味料「A」を合わせておく。
- ②豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ③大豆もやしを洗い、水を切っておく。ニンニクは半分に分ける。ニラは4cmの長さに切る。
- ④フライパンを熱し、弱火にして油とニンニクを入れる。ニンニクの香りが立ったら、豚肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑤④に大豆もやしを入れ炒め、大豆もやしが生なったら、ニラを入れサッと炒める。
- ⑥①の調味料を入れ、炒め合わせる。