

西部地区センターだより

黒石市ホームページ <http://www.city.kuroishi.aomori.jp>

皆様、良いお年をお迎えください

ふれあい昼食会は16日

地区社会福祉協議会主催の昼食会を開催します。お正月料理を楽しみましょう。

○日時：12月16日(水)
午前11時～

○場所：地区センター ホール
○対象者：65歳以上の一人暮らしの人
○会費：300円
○申込み：12月11日(金)までに各担当民生児童委員へ

家庭食育講座

「免疫力を上げて感染症を予防しよう！」をテーマに11月20日(金)に開催。

講話では、免疫力を上げるためにはストレスをためず、適度な運動と休養など生活リズムを整えることや、日々の食事に食物繊維や発酵食品など、腸活に必要な栄養を積極的に取り入れることを学習。

レシピ解説では、さんま蒲焼缶の巻き寿司やカッターチーズの和え物など、免疫力を上げるのに摂取したいタンパク質や乳酸菌などが豊富なメニューを紹介しました。



【ふんわりパンケーキレシピ】

★材料(2人前)★

- ・ホットケーキミックス(100g)
- ・卵(1個)
- ・牛乳(75ml)
- ・バナナ(1本)
- ・粉砂糖、飾り用バナナ(適宜)

★作り方★

- ①ボウルに卵と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- ②バナナをフォークで潰し、①に加えて混ぜる。
- ③ホットケーキミックスを②に入れ、さっくり混ぜる。
- ④テフロン加工のフライパンを中火で温め、③を1/4量ずつ丸く流し入れ、弱火で片面ずつ3分程度焼く。
- ⑤器にのせ、お好みで粉砂糖やバナナの薄切りをトッピングして出来上がり。

転倒骨折予防教室

12月は下半身の筋力アップに効果的な体操をメインに行います。

○日時：12月18日(金)
午後1時30分～3時
○場所：地区センター ホール
○持ち物：飲み物、タオル

ご参加ください

ふれあい体験キッズ 冬

毎年12月に開催している冬のクリスマスケーキ作りは、弘前保健所管内において新型コロナウイルスが発生したため、中止とします。来年の開催をお楽しみに！

中止のお知らせ

資源ごみ回収BOXについて

- ・衣類(布類)
- ・廃電池(充電電池)
- ・使用済み小型家電



上記3種類の回収ボックスは、地区センター風除室に設置しているため、土日祝日及び年末年始は利用できません。

平日の午前8時30分～午後5時にお持ちください。

センター駐車場の除雪

冬季間における平日は事務員が除雪しており、2人とも館内不在の場合があります。

その際は、留守番電話での対応となりますので、ご理解とご協力をお願い致します。



【今月の会議等案内】

- 地区婦人会定例会
12/7(月) 10:00～
- 地区社会福祉協議会役員会
12/8(火) 9:30～
- 地区民生児童委員定例会
12/14(月) 17:00～
- 市食生活改善推進委員会会議
12/25(金) 9:00～

【西老連Gゴルフ愛好会】

例会日(毎週水曜日)

- 日時：12月2・9・16
23・30日
午前8時45分(集合)
午前9時(開始)
- 場所：スポーツ交流センター
- 用具：2班
- ※詳細は例会日程表を参照

【玄関の手洗い場】

11月から凍結防止のため、水道の元栓を閉めています。ご不便をおかけしますが、ご理解くださるようお願いいたします。

【年末年始の休館】

12/29(火)～1/3(日)は年末年始の休館のため、センター事業とふれあい講座はお休み。上記期間にセンター使用希望の方はお早めにご相談ください。