

おでかけは立派なヨボヨボ予防！



お出かけする時の頭の使い方
「誰と...時期は...どこへ...」など
昔の記憶の引き出しを開けている

「計画する力」

- ・何時に家を出れば？
- ・服装は何がいい？
- ・持ち物は？お金は？
- ・バスか地下鉄どっち？
- ・買物はどこに寄る？
- ・食事はどうしよう？

「思い出す力」

- ・いつ会ったかしら？
- ・前は何を話した？
- ・あの時の服装は？
- ・あの人は何が好きだった？
- ・近頃の話は何かしら？
- ・道順はどうだった？

「他にもイイこと」

- ・歩くチカラ、アップ
- ・おしゃべりや一緒にの食事で、
お口のチカラアップ。
- ・お日さま浴びて、睡眠改善。
- ・人と会えばヤル気もアップ！

「気づかい力」

- ・（友人の）気分はよさそう？
- ・顔色は？声の調子は？
- ・楽しんでいるかしら？
- ・歩き方は？姿勢はいつも通り？
- ・あなたに似合いそうな服は？

おでかけ通信

予防センター本通

発行 令和7年4月
白石区本通センター17丁目南5-12 清友ビル1階

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

5月号

東白石/白石東

春うご



やまもと りょうこ
山本 良子

材料

- ・鯖の缶詰...1缶
- ・蒸し大豆...1パック
- ・人参、ピーマン
玉ねぎはお好み量
- ・トマト缶...1缶
- ・市販のカレールー
- ・にんにく、生姜...
お好み量
- ・お水、油...適量



臭みが気にならない
栄養たっぷり「鯖ドライカレー」

簡単な作り方

①生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン、蒸し大豆をみじん切りにする。

②生姜とにんにくを油で炒め①で切った具材を合わせ炒める

③水分ごとトマト缶と鯖缶

をほぐしながら入れ、お

水を少し足してコトコト煮

人參や玉ねぎが柔らかく

なったら、火を止め市販

のルーで味つけ。ルーが馴染

染たら召し上がれ

はじめして。4月から
ら予防センター本通
に異動してきました
山本良子です。3月
まで隣の白石地区を
担当していました。
明るさと笑顔を大切
にしなが、皆さん
にお会いできるのを
楽しみにしていま
す。よろしく願い
します。

うら面は予防教室の予定表