



※介護予防センターは札幌市の委託事業です

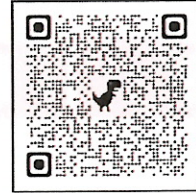
東白石マップ

白石東マップ

おでかけ通信 5月号

介護予防センター本通

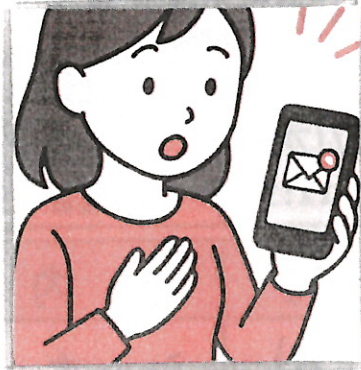
発行:令和8年4月



何かの時の備えに...



1日以上寝こんでいて
スマホを持って歩いてない



家族に歩数の確認が
取れないとメールが届く



安否確認のため駆けつけた

札幌健康 アプリ



イチオシ

見守りメール

4月から始まった札幌健康アプリ「アルカサル」には、あらかじめ登録しておいた家族や知人にお知らせが届く機能があります。他にも体操動画や健康状態のチェック、近隣イベント情報がゲットできます。

“アルカサル”

私の

節約レシピ

もやしと豆苗のふわっと炒め



材料(2人)

- もやし 1袋
- 豆苗 1袋
- 好きなきのこ 1袋
- 卵 2個
- 鶏がらスープの素 大さじ1~1.5
- オイスターソース 少々(数滴)
- ごま油 少々

- ① フライパンに油を熱し、溶き卵を入れてふんわりと炒め、一度皿に取り出す。
- ② 同じフライパンにもやし、豆苗、きのこを入れ、中~強火で炒め、鶏がらスープの素とオイスターソースを加える。
- ③ 卵を戻し入れ、ごま油をほんのひと回しして完成。

予防教室の予定はこちら

