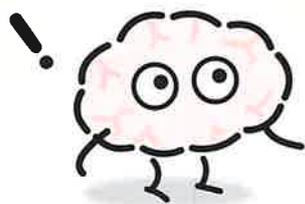




市民公開講座

第23回

もの忘れ



フォーラム

認知症予防と新薬について講演を行います。
住み慣れた地域で元気に過ごしていくために、今からできること、また認知症になっても安心して生活できる地域とはどのような地域なのか、一緒に考えてみませんか。

講演① 「認知症の共生と予防の真の実現を目指して」

講師 神戸大学大学院 保健学研究科 教授 古和久朋先生

講演② 「当院での認知症に対する Aβ 抗体製剤の現状」

講師 川崎医科大学附属病院 脳神経内科 部長 三原雅史先生

日時

(受付 12:30~)

令和8年 3月7日 土 13:15~16:00

場所

川崎医科大学 現代医学教育博物館 2階 大講堂

※例年と場所が違います、ご注意ください

駐車場

川崎医科大学附属病院 第2外来駐車場

※無料駐車券配付致します (8時間以内)

申込方法

「往復はがき」または「二次元コード」

※申し込み方法は裏面をご参照ください

申込締切

令和8年 2月18日 水

往復はがきの方は消印有効

お問い合わせ先

川崎医科大学附属病院 認知症疾患医療センター

TEL 086-464-0661 (平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:00)

入場無料

要申込 定員250名



主催 川崎医科大学附属病院認知症疾患医療センター、倉敷平成病院認知症疾患医療センター

共催 倉敷市、(公社)認知症の人と家族の会岡山県支部

同日
開催

認知症介護家族交流会に
ついては裏面へ

もの忘れフォーラム 申し込み方法

<div style="background-color: #0056b3; color: white; padding: 5px; width: 30px; margin: 0 auto;">85 あお</div> <p>往信</p>	<p>〒701-0192</p> <p>倉敷市松島577</p> <p>川崎医科大学附属病院 認知症疾患医療センター 行</p>	<p>※何も記入 しないでください</p> <p>(返信の裏面)</p>	<div style="background-color: #008000; color: white; padding: 5px; width: 30px; margin: 0 auto;">85 みどり</div> <p>返信</p>	<p>〒000-0000</p> <p>参加代表者の住所</p> <p>参加代表者の氏名</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・参加人数 (2名まで) _____名 ・参加者氏名 <ul style="list-style-type: none"> ① ② ・参加代表者の連絡先 <p>(往信の裏面)</p>
---	--	--	--	--	--

申し込みについての 注意事項

- ・同時に **2名様まで**のお申し込みになります
- ・定員250名(定員を超える応募があった場合は抽選となります。)
- ・返信は、令和8年3月1日以降を予定しています。
- ・個人情報については、通知以外には使用いたしません。



申し込み
二次元
コード

認知症介護家族交流会

(受付 9:30~)

日時 令和8年 **3月7日** **土** **10:00~12:00**

場所 川崎医科大学 現代医学教育博物館 2階 大講堂

※例年と場所が違います、ご注意ください 地図は表面参照

**入場無料
要申込**

講演 「認知能力」ってなあに？

～笑顔で過ごすための技術を身に付けよう～ (10:00~11:00)

講師 岡山県作業療法士会 認知症支援委員会 浦田真弓氏

家族交流会 (座談会) 日頃の悩みや思いを語ろう! (11:00~12:00)

申込方法

下記にご記入の上、ファックス (086-232-6628) または電話 (086-232-6627) にて認知症の人と家族の会 岡山県支部にお申込みください。

申込締切 令和8年 **2月27日** **金** 定員 **50名** (先着順)

お名前	電話番号	事業所名	家族交流会
			参加・不参加
			参加・不参加
			参加・不参加



わが街健康プロジェクト。

～心かよう地域医療～
love our community

初参加も
大歓迎!

2026年3月17日 火

2026年春講演会

会場 倉敷市民会館2階 大会議室

受付開始 13:30 講演会 14:00~15:15

講演1 「訪問診療と救急について」

つばさクリニック 華房 宏成 先生

講演2 「救急行政の現状と課題について」

倉敷消防署 救急主任 塚元 規史 先生



参加費無料
定員150名

お一人ずつ事前申し込みが必要です

お申し込み方法は裏面を御覧ください



駐車場有料◎30分毎100円
※台数に限りがあります。できるだけ
公共交通機関をご利用ください。



当日、発熱・咳症状がある方は
参加をご遠慮いただくことがあります

主催

わが街健康プロジェクト。事務局

公式ホームページ
<https://www.wagapro.net/>



公式 Facebook



公式 YouTube



共催医療機関・後援

AOI倉敷病院 川崎医科大学附属病院 倉敷記念病院 倉敷スイートホスピタル 倉敷成人病センター 倉敷第一病院 倉敷中央病院
倉敷中央病院リバーサイド 倉敷平成病院 倉敷リハビリテーション病院 グリーン在宅クリニック 児島聖康病院
重井医学研究所附属病院 しげい病院 玉島中央病院 チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 茶屋町在宅診療所 つばさクリニック
藤戸クリニック 松田病院 水島協同病院 水島第一病院 水島中央病院

【後援】

倉敷市 倉敷商工会議所

お申し込み方法

本講演会は、インターネットからのお申し込みのみとしております。

1 キーワード検索、もしくは QR コードの読み込みでホームページを表示します。

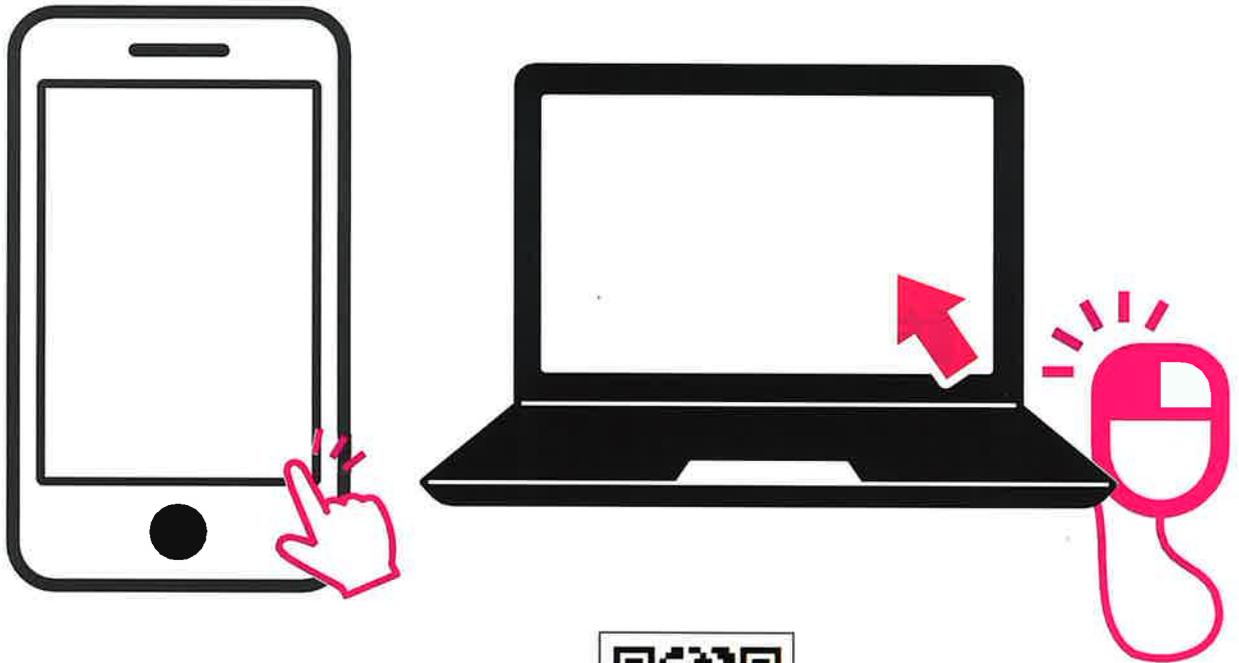
<https://www.wagapro.net/>

わが街健康プロジェクト。

検索



2 一番上の画像が案内の入口です。スマホで見ている方は画像をタップ、パソコンで見ている方は画像をクリックします。



3 参加申込みフォームが開きます。
お一人につき1回ずつ入力が必要です。

※個人情報、主催者が責任をもって管理及び取り扱いいたします。



← こちらのQRコードからも
フォームを表示できます

4 お申込みは先着順です（定員 150 名）
ご参加が確定された方には、開催 1 週間前までにハガキをお届けします。
ハガキは当日お持ちください。

万一、参加できなくなった場合、キャンセルのご連絡は不要です。

申込締切 … 2026年2月24日（火）

※定員に達した場合は、締切より早く受付を終了します。ご了承ください。

「わが街健康プロジェクト。」とは

活動テーマ ①医療機関と上手につき合う ②病気の予防と健康維持 ③倉敷をもっと好きになる

3つのテーマの実現にむけて活動しています。興味をお持ちでしたらどなたでもご参加いただけます。

栄養教室 献立



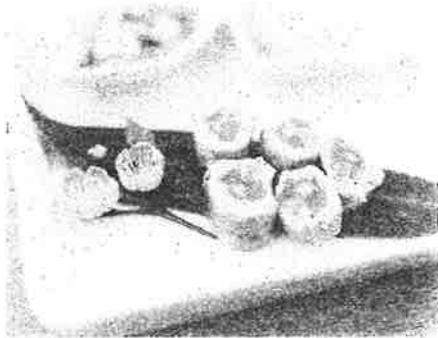
令和7年12月

材料：4人分 栄養価：1人分

※ で囲んだ食材は別の料理でも使用します。

《塩分控えめメニュー》

1 かんたん！八幡巻き



エネルギー155kcal
たんぱく質 10.8g
食塩相当量 0.4g
カリウム 348mg

お弁当の一品にも！

～材料～

ごぼう…………… 100g
にんじん…………… 80g
豚肉（薄切り）… 200g
小麦粉…………… 大さじ1/2
油…………… 小さじ1

A

だし（かつお・昆布）1カップ
しょうゆ…………… 小さじ1と1/2
砂糖…………… 小さじ1と1/2
酒…………… 小さじ1と1/2
みりん…………… 小さじ1と1/2
粉山椒…………… 少々

～作り方～

1. ごぼう、にんじんは、長さを揃えて10cm くらいの長さの棒状にそろえて切る。ごぼうは、水につけておく。
2. ①をだし汁（分量外）でさっと煮て、粗熱をとる。
3. 豚肉を少しずつ重ねて広げ、ごぼうとにんじんを巻く。
※しっかりと巻き付ける。
4. ③に薄く小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに巻き終わりを下にして並べ、転がしながら焼く。
5. 表面に焼き色がついたら、フライパンの余分な油をふき取り、合わせたAを加え、煮からめる。

減塩ポイント！

小麦粉をまぶしてから焼くことで、少量のタレでしっかりからみます

2. 洋風田作り/れんこんマリネ



エネルギー94kcal エネルギー63kcal
たんぱく質 9.9g たんぱく質 0.7g
食塩相当量 0.7g 食塩相当量 0g
カリウム 249mg カリウム 162mg

～材料～

ごまめ…………… 50g
ミックスナッツ（生）… 30g
バター（有塩）… 大さじ1/2
カレー粉…………… 小さじ1/2
塩…………… 小さじ1/4

～材料～

れんこん…………… 100g
パプリカ（赤）（黄）
…………… 各50g
酢…………… 大さじ2
A 砂糖…………… 大さじ1
オリーブ油…………… 大さじ1
パセリ…………… 少々

～作り方～

1. 耐熱皿にキッチンペーパー（レンジ可）をしき、ごまめを重ならないように広げ、ラップをせず、レンジ600wで1分半加熱。
※ポキッと折れるくらいの固さに。
2. ミックスナッツは、耐熱容器に入れ、ラップをせず、レンジ600wで1分加熱。一度取りだし、混ぜ、さらに30秒加熱。
3. ①、②が熱いうちに、バター、カレー粉、塩と一緒に混ぜる。

～作り方～

1. れんこんは皮をむいて、2～3mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
パプリカは縦に薄切りにする。
2. 鍋に湯を沸かし、酢（分量外）とれんこんを入れてさっとゆでて、水気をとる。
3. Aを混ぜ合わせ、れんこんとパプリカになじませる。
4. 食べる直前にパセリを加える。

減塩ポイント！

・カレー粉とナッツを加えて香ばしく
・酸味の効いたマリネは、無塩でもおいしく食べられる調理法の一つ

塩分控えめでもおいしく！ ☆調理のポイント☆

- ① 新鮮な素材を用い、持ち味を生かす。
- ② 香りや風味、香辛料を利用する。（香味野菜、ごまなど）
- ③ 酸味（酢の物、レモン汁など）を利用する。
- ④ だし汁を利かせる。（かつおや昆布などを利用して）
- ⑤ 温かい料理のほうが、塩味が少なくてもおいしく食べられる。



3. 柚子風味！かぶのすまし汁



エネルギー 40kcal
たんぱく質 2.3g
食塩相当量 1.0g
カリウム 243mg

～材料～

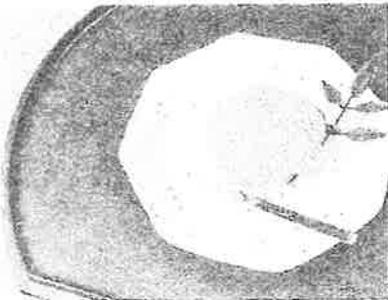
かぶ	75g	だし(かつお・昆布)	3カップ
かぶの葉	50g	うすくちしょうゆ	小さじ2
にんじん	50g	酒	大さじ1
油揚げ	20g	塩	小さじ1/4
柚子	1/2個		

～作り方～

1. かぶは皮をむいていちょう切りにし、葉は1～2cmに切る。にんじんは、いちょう切りにする。柚子は搾っておく。
2. 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
3. だし汁に、①(葉は除く)、②を加え加熱する。
4. かぶの葉も加え、ひと煮立ちしたら、Aと①の柚子の搾り汁を加える。

こどものおやつにもおすすめ!!

4. 茶巾りんごきんとん



エネルギー 103kcal
たんぱく質 0.7g
食塩相当量 0g
カリウム 313mg

～材料～

さつまいも 200g
りんご 60g (約1/2個)
りんごジュース(果汁100%) 200ml
砂糖 9g (大さじ1)

～作り方～

1. さつまいもは輪切りにし、皮を厚めにむいて水にさらす。りんごは皮つきのまま5mm角に切る。
2. 鍋に①のさつまいもとりんごジュース、砂糖を入れて中火でさつまいもがやわらかくなるまで煮る。
※煮詰まるようだと、水を足す。
3. ②を木べらなどでつぶし、滑らかになったら①のりんごを加え、弱火にかけてゆっくり煮詰める。
4. 冷めたら4等分にしてラップに包み丸めて口をねじり、茶巾にする。

商品を買うときは、
栄養成分表示を確認
しましょう

「少々」と「ひとつまみ」の違いを知っていますか

「少々」とは、調味料を親指と人差し指2本でつまむこと
(塩：約0.5g)

「ひとつまみ」とは、調味料を親指、人差し指、中指3本でつまむこと
(塩：約1g)

☆特に塩は少しの量で塩分量が変わるので注意しましょう。

総合計(ごはんを含まない)：エネルギー454kcal たんぱく質24.3g 食塩相当量2.2g カリウム1315mg
(※参考 ごはん150g：エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食塩相当量0g)

* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

ホームページ「食育ポータル」→



《資料提供：倉敷市保健所 健康づくり課健康増進係 TEL 434-9868》

2025年12月21日(日)

地域交流会 in 南連合コミュニティハウス



ブーケの会の皆さんの素敵な演奏でパーティーはスタートしました!!



みんなも楽器を持ってリズムに合わせて演奏に参加したよ~♪

最後の一個が難しいのよ...



シャカシャカゲーム...玉を下に落としたら次の方へ。



輪投げ...応援したり応援されたり。盛り上がったね♡



これからもサンサンカフェの皆さん
よろしくお願いします😊

クリスマスパーティー



2025年12月17日(水)

地域交流会 in 西原公民館



クリスマスの大型絵本やパネルシアターを見たり...



輪投げ...ねらって、ねらって。



製作キットのプレゼントも。
地域の方と一緒にシール貼りましたよ~



キッチン用品を使ってリズムの遊び
を楽しんだよ!

西阿知学区地域で子育て応援会議は、今後も地域の皆さん
と子育て親子の皆さんを繋ぐ架け橋となるような活動をしてい
きたいと思います。





遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ 2月 予定表

平日午前 9:00~12:00 午後 14:00~16:00 土曜日 8:00~13:00

月	火	水	木	金	土
予約は電話と来園で受付けます。					
2	3	4	5	6	7
予約開始 9:00~					
9	10	11	12	13	14
絵本の時間 10:30~ (予約不要)	お口とからだ心の育ち 相談日 10:00~ (予約不要)	建国記念の日で お休み			
16	17	18	19	20	21
ベビーマッサージ 14:30~ (要予約)					
23	24	25	26	27	28
天皇誕生日 でお休み	リトミックで遊ぼう♪ 10:30~ (要予約)	リフレッシュヨガ 10:00~ (要予約)			



最新情報はこちらから

◎ 25日(水) 10:00~

リフレッシュヨガ

・河田先生をお迎えしてママ自身の身体と向き合うリフレッシュタイムです。ママの動きやすい服装・水筒・講座料無料。

かわかみこどもクリニックの
歯科医師 川上直美先生に来ていただきます。
【かわかみこどもクリニック】で検索してください。

◎ 9日(月) 絵本の時間 10:30~

センター利用のママがお勧めの絵本やわらべ歌を紹介してくれます!! 今月の絵本は何でしょう!?

◎ 24日(火) 10:30~ リトミックで遊ぼう♪ 対象は0歳・1歳。

無料

・ゆい先生をお迎えして(センター利用のママです!)
音に合わせて体を動かして楽しむリトミックを中心に、わらべうたのもつ優しさに触れたり、季節感を感じられる絵本を楽しむ時間。親子で音楽に包まれながらゆったりと楽しさを共有するひと時を過ごしてみませんか?

※初めてさん限定!!

16日(月) 14:30~ ベビーマッサージ

・JUN先生をお迎えます。マッサージを通して赤ちゃんもママもリラックス♪ 赤ちゃん大集合なので、お母さん同士の交流にもなりますよ。

講座料 無料・バスタオル・ハンドタオル

※予防接種前後24時間以内はマッサージできませんので注意してください。・これから出産予定の妊婦さんも参加OKですよ。

ベビマ後ママへのストレッチタイムもあります~

※ハイハイ前までのお子さまにお勧めです◎

◎ 10日(火) 川上先生のお口・からだ・こころの育ち相談日

対象: 生後1か月~就園前のお子様
10:00~12:00 (予約不要)

10:00~10:30は個別相談(来た方から順にどうぞ)
10:30~ミニミニ育児教室
11:30~12:00は個別相談(相談したいことがある方どうぞ)

お口や姿勢、食べる事について気になることを気軽にご相談いただける日です。

- ・口の動き・歯並び・お口ぼかん
- ・離乳食・幼児食の悩み
- ・姿勢についての悩み

など、個別の相談にお答えしながら、10:30~ミニミニ育児教室も予定しています。お口の中のマッサージも教えていただけます。

※個室での個別相談をご希望の方は別室をご案内しますのでお電話でご予約下さい。

◎ R8 年度0歳児のお子様のみ現在、園見学を行っております。ご希望の方はお気軽にお電話下さい。

◎ 遍照地域子育て支援センター カンガルーのポッケ
086-465-1746

ホームページ <https://henjyoukai.jp/publics/index/26/>

・予約制講座の日の午前または午後は、予約された方のみ開放しています。