

北坂戸 にぎわいサロン 通信

城西大学

発行所・編集:城西大学総務課
〒350-0295 埼玉県坂戸市けやき台1-1
<http://www.josai.ac.jp/>

お問い合わせ

- ・城西大学総務課
または北坂戸にぎわいサロン
- ・電話:(大学)049-271-7712 (サロン)049-283-4750
- ・開放日:月・水・木・金・土 10:00~18:00

*重要

にぎわいサロンは8月休館とさせていただきます

参加者募集 脳の活性化のための「すこやか脳クラブ」



- ◆内容 週に1回の教室学習(簡単な読み書き計算で脳を活性化)と毎日の自宅学習
- ◆説明会 9月30日(金)午前10時~11時
- ◆学習会 10月7日~平成29年3月24日(毎週金曜日)
9時30分~11時20分(12月23日・12月30日はお休み)
- ◆対象 おひとりでお通えるおおむね65歳以上の方
- ◆定員 各会場24名(応募者多数の場合は新規の方優先)
- ◆費用 毎月1,130円(教材費など)
- ◆申込み 8月10日(水)8時30分~電話で坂戸市役所高齢者福祉課へ申し込みください
坂戸市役所高齢者福祉課283-1331(内線436)

学習サポーター募集 脳の活性化のための「すこやか脳クラブ」

- ◆内容 参加高齢者への簡単な読み書き計算などの学習支援や懇談
- ◆説明会 9月16日(金)午前10時~11時
- ◆研修会 9月23日(金)午前9時~正午
- ◆学習日 10月7日~平成29年3月24日(毎週金曜日)午前9時~正午
(12月23日、30日は休み)
- ◆対象 おおむね65歳ぐらいまでの市民で、明るく高齢者との会話を楽しめる方
- ◆定員 各会場8名(先着順)
- ◆謝礼 1日1,100円(学習日のみ)
- ◆申込み 8月10日(水)8時30分~電話で坂戸市役所高齢者福祉課へ申し込みください
坂戸市役所高齢者福祉課283-1331(内線436)

薬学部コラム

「オクラのネバネバの秘密！」

今が旬のオクラは独特の粘りを持っていますね。この粘りの成分の一つにペクチンがあります。ペクチンは食物繊維の一種であり、食品を固めたり、とろみをつけたりする性質を持つため様々な製品(ジャム、ゼリー等)に使われています。

ペクチンは食品を固める性質を持つ他にも、コレステロール値、血糖値の低下や下痢・便秘の解消効果があります。今回はオクラとはんぺんで巻き寿司風のレシピを考えてみました。ぜひ試してみてください！

考案者

医療栄養学専攻(大学院)食品機能学講座 2年
(管理栄養士)大平はる香



「オクラはんぺん巻き」
詳しいレシピはサロンにて♪

