

# こんにちはレター

No. 1

令和2年

12月1日発行

発行：社会福祉法人 名寄市社会福祉協議会

電話：01654-3-9862/Fax：01654-3-9949/E-mail：chiiki@nayoro-shakyo.jp

**お届けします！** こんにちは！名寄市社会福祉協議会です。



新型コロナウイルス感染症の影響で外に出ることやお友達と会う機会が減ってしまったと感じていませんか。会って直接話すことは難しくても、お手紙を通じて皆さんとつながることができればと、「こんにちはレター」を毎月1回発行することになりました。

届けてくれる地域の皆さんとのつながりを大切に、そして少しでもおうちでの暮らしや心が明るくなれば幸いです。

## 簡単健康レシピ

名寄市立大学保健福祉学部栄養学科 中村 育子 准教授の提供により、毎回、簡単にできる健康レシピをご紹介します。

### 認知症予防！「サバ缶のピザトースト」

新型コロナウイルスの感染が拡大し、外出や外食を減らしていることが多いと思います。そういった方でも家にある食材を利用して、簡単に栄養が摂れます。



今回は、認知症を予防する食材の中でサバ缶を使ったピザトーストを紹介します。

サバはオメガ3脂肪酸のDHAやEPAを多く含み、記憶力や判断力の向上、認知症予防に有効です。余った食パンは冷凍庫保存もできます。トーストだけで食べるよりも多くの栄養が摂れますので、ぜひお試しください。

#### 【材料】

- ・ 食パン6枚切り1枚
- ・ サバ水煮缶1/2缶 (約60g)
- ・ スライスチーズ1枚
- ・ ピーマン1/2個
- ・ ケチャップ少々
- ・ マーガリン少々

#### 【作り方】

- ① サバ缶のサバは水気を取り、少しほぐします。
- ② ピーマンは洗ってスライスします。
- ③ 食パンにマーガリンを塗り、①②を乗せ、スライスチーズをちぎって乗せ、ケチャップを適量かけてオーブントースターで3~5分焼き、焦げ目がついたら器に盛ってできあがりです。



「地域をつなぐ こんにちはレター」は、赤い羽根 新型コロナウイルス感染症の影響下での「つながりをたやさない社会づくり」のためのみんなの福祉活動応援企画 の助成を受け実施します。

# 自宅でできる健康体操

Nスポーツコミッションの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を写真付きで紹介します。

## 「背骨をたくさん動かそう！」

背骨を動かすことで、姿勢が良くなり、体が動かしやすくなります！  
在宅生活で固まった体をほぐしましょう！！  
※無理のない範囲で行ってください。



①背筋を伸ばしたまま、片方の手を真っすぐ上にあげる。

②上げた手を息を吐きながら反対側へ伸ばす。

※左右5回ずつ行う。



①背筋を伸ばしたまま、右手を左足の方へ伸ばす。

②反対の手は後ろ側へ伸ばす。

③顔は後ろ側の手の方向を見る。  
このとき、両手を引っ張り合うように伸ばす。

※左右5回ずつ行う。

## ひとこと通信

「こんにちはレター」は町内会や民生委員児童委員と協力して皆さんにお届けしています。

◇お問い合わせ先◇  
名寄市社会福祉協議会  
(地域支援係)

〒096-0011

名寄市西1条南12丁目  
名寄市総合福祉センター内

tel : 01654-3-9862

fax : 01654-3-9949

