

こんにちはレター

No. 2

令和3年

1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回発行しています。

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！「サンマのかば焼きチャーハン」

今回は、認知症を予防する食材の中でサンマのかば焼き缶を使ったチャーハンを紹介します。

サンマはオメガ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。ごはんが余ったら1食分ずつ小分けにして冷凍すると使いやすく、チャーハン、リゾット、雑炊などにも使えます。

風邪の予防にビタミンCが多く含まれる大根は、大根おろしや大根サラダなど生で食べましょう。みかんなどフルーツにもビタミンCは多く含まれます。



【材料】(2人前)

- ・ ごはん 茶碗3杯分
- ・ 長ネギ 1/4本
- ・ 水菜 少々
- ・ コーン 大スプーン2杯
- ・ サンマかば焼き缶 1缶
- ・ 鶏卵 1個
- ・ オリーブ油 少々
- ・ カレー粉 少々
- ・ 塩・コショウ 少々

【作り方】

- ①長ネギはみじん切り、水菜は1cm位に切り、サンマかば焼き缶はキッチンペーパーで汁気をとります。
 - ②卵は割ってかき混ぜて、ごはんを浸します。
 - ③フライパンにオリーブ油、①、②を入れて炒め、カレー粉、塩・コショウを少々入れて出来上がりです。
- *チャーハンには家にある野菜を小さく切って何でも加えられます。
*カレー粉を入れるとサンマの臭みが消えて美味しさが増します。

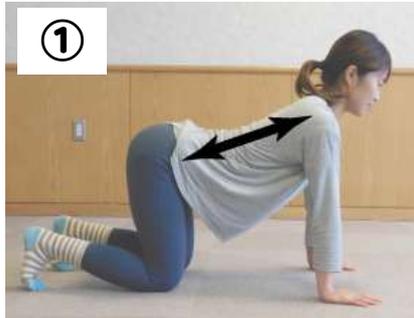
「地域をつなぐ こんにちはレター」は、赤い羽根 新型コロナウイルス感染症の影響下での「つながりをたやさない社会づくり」のためのみんなの福祉活動応援企画 の助成を受け実施します。

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。

「背骨をしっかり丸めよう！」

背中のお尻に空気を入れることで、深い呼吸ができるようになります。マスク生活で浅くなりがちな呼吸を改善しましょう！！



①

①四つばいになり、息を吐きながら背骨を下に反らせる。

②頭とお尻の方向へ引っ張り合うように反らせる。

③顎を引きながら行う。



②

①四つばいのまま、背中を大きく丸める。

②背中丸めた箇所が膨らむように息を吸う。

③顔は顎を引いて両ひざの間を見る。

※写真①と写真②を交互に5回行う。



③

①四つばいから、息を吐きながら、背骨をねじるように左手を右肩の下をとおり、左肩を床につける。

②右手はそのまま床につけておく。

※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

