

こんにちはレター

No. 3

令和3年

2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。

冬の筋力アップ！「ほうれん草のオムレツ」

今年の冬は「新型コロナウイルス感染予防+寒さ」で、外に出ないことが多いと思います。「運動しない+たんぱく質の多い食品を食べない」と、筋肉や筋力が低下して、日常生活動作が低下し、ふらつく、転びやすい、疲れやすいなど日常生活に影響が出る場合が多くなります。家にいても体操を行ったり、筋肉や筋力を作るたんぱく質の多い食品を食べて、元気に生活できるようにしましょう。



オリーブオイルは、抗酸化作用のポリフェノールが含まれています。ポリフェノールは、抗酸化力が大変高く、血中コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化などの血管系の疾患を予防し、更に色々な料理に使えます。

【作り方】

- ① ほうれん草、ウィンナーは2～3cmくらいに切ります。
- ② 鶏卵は容器に割入れてかき混ぜ、牛乳、塩・コショウを入れてさらにかき混ぜます。
- ③ フライパンにオリーブ油をひいて火をつけ、①を入れて炒めます。そこに②を入れて加熱し、形を整えたら器に盛りつけて出来上がりです。

*お好みでケチャップをかけてください。

【材料】(1人前)

- ・ ほうれん草 1茎
- ・ ウィンナー 1本半
- ・ 鶏卵 1個
- ・ 牛乳 小スプーン1杯
- ・ 塩・コショウ 少々
- ・ オリーブオイル 少々

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。

「背骨をねじろう！」

座ることが多くなると、筋肉が固まりやすくなります。
背骨をねじり、固まった筋肉をほぐしましょう！！



①両手を後ろ側に置き、両足を伸ばして座る。

②息を吐きながら、右足を膝を曲げながら左側へ倒す。

※左右5回ずつ行う。



①背筋を伸ばしたまま、左足を膝を立てた状態で右膝の反対側へおく。

②息を吐きながら、右手を伸ばしたまま、右ひじと左ひざを近づける。

③視線は後ろを見るようにする。

※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