

こんにちはレター

No. 4

令和3年

3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。

簡単ちらし寿司

3月は桃の節句です。少しずつ春に向かうこの季節は、ちらし寿司が食べたくなります。

家にある食材や市販の食品を使った簡単ちらし寿司を紹介します。

ちらし寿司に使われるお酢の効果は便秘の改善、疲労回復作用、食欲増進作用、殺菌効果などがあり、継続的に使用することにより、高血圧の抑制効果、内臓脂肪を減らす作用があります。脂質異常症は高血圧とともに動脈硬化につながりやすいので、生活習慣病の予防に、お酢をお役立ててください。

【材料】(1人前)

- ・ ごはん 茶碗1杯
 - ・ 卵焼き(市販) 1/2個
 - ・ カニカマ 2束
 - ・ ブロccoli 2茎
 - ・ 鮭フレーク 大スプーン1杯
 - ・ 酢 少々
 - ・ 砂糖 少々
 - ・ 塩 少々
- (鮭フレークを入れるので少なめに)

【作り方】

- ① ブロccoliは小さく切って茹でます。
- ② ごはんに調味料を合わせ入れて、よく混ぜます。
- ③ 鮭フレークとブロccoliを②に混ぜ合わせます。
- ④ ③を器に盛りつけて、切った卵焼き、さいたカニカマを③に飾ってできあがりです。



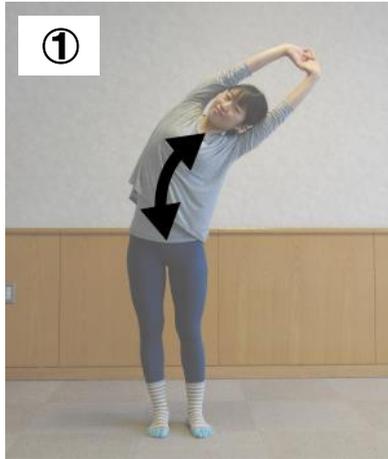
市販の食品を利用することで時間短縮

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。

「体を大きく動かそう！」

立って体を動かすことで全身運動になります。
座りがちな生活が多い方は1日1回は動かしてみましよう！！



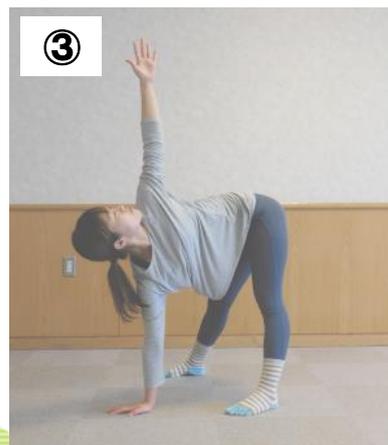
①

- ① 軽く足を開いて立つ。
 - ② 両手を組んで息を吐きながら、体を横に倒す。
- ※左右5回ずつ行う。



②

- ① 両手と両足を大きく広げて体を前に倒す。



③

- ① 息を吐きながら、右手を両足の中央に置き、背骨をねじりながら左手を真っすぐ上へ伸ばす。
 - ② 顔は上へ伸ばした手を見る。
 - ③ 写真②の状態へ戻す。
- ※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