

# こんにちはレター

No. 5

令和3年

4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。

### ニラとサバ缶のギョーザ

家にある食材を利用して、簡単に栄養を摂り入れ、低栄養や認知症を予防しましょう。

認知症を予防する食品の中で、サバの水煮缶を使います。

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。

今回は今が旬のニラを使ってギョーザを作ります。

ニラは疲労回復的作用があり、βカロテン、葉酸、ビタミンKや、ニラ独特の香りであるアリシンが含まれています。



#### 【材料】(2人前)

- ギョーザの皮 12枚
- ニラ 1束
- サバ缶 1缶
- しいたけ 2個
- 生姜 1片
- 塩・コショウ 少々
- サラダ油 少々

#### 【作り方】

- ① ニラは包丁かキッチンバサミで小さく切ります。サバ缶は汁気をとってほぐします。しいたけはみじん切り、生姜はすりおろします。
- ② ①をボウルに入れて調味料を加え、よく混ぜ合わせてギョーザの皮で包みます。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて加熱し、②のギョーザを入れて焼きます。

\* 具は家にある食材を加えても大丈夫です。

\* 焼く以外に水餃子にしても美味しいです。

# 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。

## 「股関節を動かそう！」

股関節まわりの筋肉がほぐれ、歩行などの動きがスムーズになります！  
むくみや冷え、姿勢改善にも効果があります！！



①

両手で両足を抱き、両膝を胸に30秒間引き寄せる。

※首が辛い方は、タオルが薄いクッションを敷く。



②

横向き寝て、上側の足の膝を曲げ、かかとを手で引きながらお尻に近づけ、30秒伸ばす。

腰を反らさずに太ももの前側を伸ばすイメージで、左右30秒行う。

## 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