

こんにちはレター

No. 9

令和3年

8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。

冷たいおでん



暑い毎日が続きますね。暑さは食欲が低下しやすく、水分摂取量が少なくなりやすいため、低栄養や脱水・熱中症になりやすいです。暑くて、ごはんと漬物、そうめん等を食べていると栄養が偏り、たんぱく質やビタミンが不足します。

1品で多くの栄養が摂れ、水分補給もできる冷たいおでんのレシピを紹介するので、夏の食事の参考にしてください。

【作り方】

- ① 大根は皮をむいて、食べやすい大きさに切ります。
はんぺん、しいたけ、おくらも食べやすい大きさに切ります。
とうもろこしは皮をむいて4等分に切ります。
- ② 鍋に水と昆布、①の大根を入れて煮ます。大根が煮えたら、さつま揚げ、はんぺん、トマト、しいたけ、とうもろこし、おくら、調味料を入れて煮ます。
- ③ ②が煮えたら、冷まして盛り付けます。

【材料】(2人前) ※写真は1人前

- ・ さつま揚げ 4~6枚
- ・ はんぺん 1/2枚
- ・ 大根 1/4本
- ・ トマト 小2個
- ・ とうもろこし 1本
- ・ おくら 2本
- ・ しいたけ 4個
- ・ 昆布 少々
- ・ 和風顆粒だし 少々
- ・ めんつゆ 少々

* 家にある材料で簡単に作れます。
ゆで卵を加えても美味しいです。

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。

「背骨を動かそう！」

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！！



正座になり両手を前につく。
ゆっくり息を吸いながら
背中を大きく丸める。

10回行う。



手のひらで床を押しながら
胸を張る。
指をそらないようにする。

10回行う。

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