

こんにちはレター

No. 11

令和3年

10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。

トマト鍋



秋は寒暖の差が激しく、体調不良になりやすくなります。温かく1品で栄養バランスの良い、トマト鍋のレシピを紹介致します。

家にある野菜、肉で簡単に作れます。

豆腐があれば、加えてみましょう。たんぱく質、カルシウム、鉄分がアップします。

低栄養を予防して秋を元気に過ごしましょう。

【材料】(2人前)※写真は1人前

- 豚肉細切れ 100g
- トマト 30g
- キャベツ 40g
- ニンジン 1/4本
- ナス 20g
- ほうれん草 20g
- 顆粒和風だし 少々
- めんつゆ 少々

【作り方】

- ① 肉と野菜は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら肉、人参、その他の野菜の順に入れていきます。
- ③ ②が柔らかく火が通ったら、だしとめんつゆを入れて味を整え、火を止めます。
- ④ 器に盛りつけて出来上がりです。

*家にある野菜や豆腐を追加しても栄養アップで、美味しく食べられます

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。

「背骨を動かそう！」

背骨の動きをよくすることで背中の柔軟性が上がり、呼吸がしやすくなるなど体がスムーズに動くようになります！



① 四つばいになり、片方の手を斜めに伸ばす。
伸ばした手の小指側に体重をかけながらお尻をかかたに近づけていく。
両手の位置はそのまま。

※左右30秒行う。



② 正座になり、両手を後ろで組み、胸を張って肩甲骨(背中の上部に左右対称にある、逆三角形の平たい骨)を寄せ合う。
首をそらさないように顔は前を向き、腰をそりすぎないように気を付ける。

※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