

こんにちはレター

No. 10

令和3年

9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。

焼きうどん



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、生揚げ入りの焼きうどんのレシピを紹介します。

家にある野菜、肉、うどんですぐに作ることができ、うどんは冷凍のものもあり、電子レンジで簡単に解凍できるため便利です。生揚げは、たんぱく質、鉄、カルシウムを豊富に含んでおり、低栄養を予防して秋を元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① 肉と野菜は食べやすい長さ、大きさに切ります。生揚げは食べやすくスライスします。
- ② フライパンを熱して、サラダ油を入れ、肉、人参、その他の野菜と生揚げの順に炒め、塩・コショウで味付けします。
- ③ 冷凍うどんは表示通りに電子レンジで加熱し、水気を取ってから②に入れます。
- ④ めんつゆを入れて、よく馴染むように混ぜ合わせ、器に盛りつけます。

【材料】(2人前)※写真は1人前

- ・ 豚肉細切れ 80g
- ・ 生揚げ 1/2個
- ・ もやし 1袋
- ・ ニンジン 1/2個
- ・ ピーマン 3本
- ・ パプリカ(赤) 1/2本
- ・ サラダ油 少々
- ・ 塩・コショウ 少々
- ・ 冷凍うどん 2玉
- ・ めんつゆ 少々

*家にある野菜・肉等の材料でも簡単に作れます。

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が柔軟性が上がり、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

あぐらをかいて座り、片手を床につけ、反対の手を頭の上で斜め上に30秒伸ばす。

お尻が浮かないようにする。

※左右5回を交互に行う。



②

手首を引っ張りながら斜めに手を30秒伸ばす。

お尻を浮かせず、背中全体を伸ばす。

※左右5回を交互に行う。

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