

こんにちはレター

No. 12

令和3年

11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。

ホッケフライの卵とじ

いよいよ冬がやってきました。寒い冬は風邪等の体調不良になりやすくなります。スーパーのお惣菜を用いた簡単で栄養のあるレシピを紹介します。

市販のおかずをそのまま食べるのではなく、簡単にアレンジすると、思いがけない美味しさに出会えます。体調の悪い時は、簡単に作れて温かく、栄養のあるものが何よりです。

ホッケフライはアジフライや生の3枚に下したホッケでも、同じように調理できます。きのこや小松菜等を入れても、美味しいです。

低栄養を予防して長い冬を元気に過ごしましょう。



【材料】(2人前)

※写真は1人前

- 市販のホッケフライ 小2枚
- 長ネギ 1/6本
- 鶏卵 2個
- めんつゆ 少々

【作り方】

- ① ホッケフライは一口大に切ります。長ねぎは洗って斜めに切ります。
- ② 鍋にめんつゆと水を入れて、煮立たせたら①を入れます。
- ③ 全体的に味がしみ込んだら、溶いた卵を入れて鍋のフタをして蒸らします。
- ④ 卵に火が通ったら、器に盛りつけます。

* 家にある野菜やきのこを加えても、美味しくなり、ごはんの上に盛って丼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。

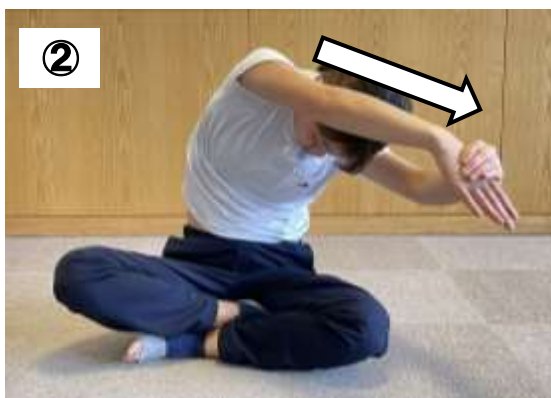
「背骨を動かそう！」

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！



あぐらをかいて座り、片手を床につけ、反対の手を斜め遠くに伸ばす
お尻が浮かないようにする。

※左右30秒行う。



手首を反対の手で引っ張りながら、手を斜めに伸ばす。
お尻を浮かせず、背中全体を伸ばす。

※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