

# こんにちはレター

No. 14

令和4年

1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。

### さつま揚げ入り肉じゃが

いよいよ新年です。1月は大変寒いので、体が温かくなり1品で栄養バランスの良い、さつま揚げ入りレシピを紹介します。

さつま揚げの原料は白身魚ですので、たんぱく質が多く含まれています。練り製品は塩分が含まれていますので、少し薄味に味付けするとちょうどよくなります。

また、じゃが芋にはビタミンCが多く含まれているので、風邪の予防にもなります。

#### 【作り方】

- ① 肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたきは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に①とサラダ油を入れて軽く炒めます。
- ③ ②にさつま揚げ、ひたひた程度の水、調味料を入れて煮ます。
- ④ 全体に煮えて味が染みたら火を止めて出来上がりです。



#### 【材料】(2人前)

※写真は1人前

- ・ 豚肉 80g
- ・ 玉ねぎ 1個
- ・ 人参 1/3本
- ・ ジャガイモ 2個
- ・ さつま揚げ(小) 4枚
- ・ しらたき 1袋
- ・ 砂糖 少々
- ・ 醤油 少々
- ・ サラダ油 少々
- ・ 和風顆粒だし 少々

# 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。

## 「全身を動かそう！」

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！



うつ伏せになり、肘と膝を近づけ、目線を近づけている肘と膝に向ける。

背骨を曲げるイメージ。

左右交互に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