

# こんにちはレター

No. 15

令和4年

2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。

### 豆腐と卵の生姜風味おじや

2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、豆腐と卵の生姜風味おじやを紹介致します。年末年始に少し体重が増えてしまった方は、栄養バランスが良く、ヘルシーなおじやを夕食に摂ると、ダイエット効果が期待できます。

豆腐と卵はたんぱく質が多く含まれています。また、生姜を加えることによって、体が温まりやすくなり、風邪の予防になります。

#### 【作り方】

- ①春菊、長ネギ、人参は食べやすい大きさに切ります。
- ②生姜はすりおろし、豆腐はさいの目切りにします。
- ③鍋に水と人参を入れて煮ます。煮えたらごはん、野菜、豆腐、調味料を入れます。
- ④全体的に煮えたら、生姜を入れて、ひと煮立ちしたら出来上がりです。

\*家にあるきのこや野菜を加えても美味しいです。



#### 【材料】※写真は1人前

- ごはん 茶碗7分目
- 豆腐 1/6丁
- 鶏卵 1個
- 人参 少々
- 春菊 少々
- 長ネギ 少々
- 生姜 1片
- めんつゆ 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！」

全身を動かすことで体温があがり血流も良くなります！代謝もアップするのでイキイキとした体づくりができます！！



① 両手を伸ばして仰向けになる。



② 片足を真っすぐ上げる。



③ 上げた足をそのまま内側に倒す。  
顔は上を向いたまま、腰が反りないように注意する。



④ 足元から体をねじりながら、ゆっくりうつ伏せになる。

左右10回ずつ行う。

## 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