

# こんにちはレター

令和4年  
5月10日発行

発行：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、簡単にできる健康レシピをご紹介します。

### 春の低栄養を予防する食事 「簡単サバ缶のちらし寿司」



みなさんは青魚（サンマ、イワシ、サバ、アジ）に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコタペンタエン酸）という必須脂肪酸をご存知でしょうか？

これは動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロール（悪玉コレステロール）を減らすなど、さまざまな作用を持っています。

生活習慣病を防ぎ、低栄養を予防するサバ缶を使ったメニュー提案を致します。

花が咲く春を満喫しましょう。

#### 【材料（3人前）】

- ・サバ缶・・・1缶
- ・すし飯の素・・・1袋
- ・ごはん・・・2合
- ・小松菜・・・1/3束
- ・卵焼き・・・適量
- ・なると・・・1/2本

#### 【作り方】

- ① ご飯を炊き、すし飯の素を入れて混ぜます。
- ② サバ缶の水気を取り、ほぐします。  
小松菜は茹でて、細かく切ります。
- ③ なるとはスライスし、卵焼きは厚めの干切りにします。
- ④ ①、②を混ぜ合わせて器に盛りつけ、③を乗せます。

写真は、1人前です。

# 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紹介します。

## 呼吸の質を高めよう!

健康的な毎日をすごすための習慣にしてみましょう!

呼吸の改善をすることで自律神経が整い、体内の環境が良くなります。



体を丸めます。  
片方の手を腰のあたりに置きます。  
息を吸った時に手のあたりが大きく膨らむように腰部分に呼吸をいれます。  
吐いてリラックスしましょう。  
30秒から1分間を目安に。



四つばいになります。  
背骨全体を丸めます。  
息を吸って背中全体膨らませたら、吐くときにおへそをひきこみます。

①ができて余裕があれば、行ってみましょう! 約30秒。

## ひとこと通信

道路の横断は左右の安全確認、運転者は交通法規を守り交通事故に遭わないようにしましょう。  
今月も宜しくお願いします。

大橋区民生委員・児童委員

石谷孝雄

「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