

こんにちはレター

令和4年
11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。

冬の低栄養を予防する食事 「変わりダネのおでん」



いよいよ冬のシーズンになりました。気温も下がってきたので、温かいものを食べて体の芯からポカポカになりましょう。

今回は冷凍食品を使った簡単おでんを紹介致します。

冷凍食品は賞味期限が長く、1個単位で使用でき、買い物に行けない時でも美味しく食べられます。日常の食事にご利用できるようになると、低栄養予防やメニューが増えます。

色々な料理に冷凍食品を使用して、冬を元気に過ごしましょう。

【材料（2人前）】

- ・大根 . . . 1/4 個
 - ・冷凍ギョーザ . . . 2 個
 - ・冷凍シューマイ . . . 2 個
 - ・冷凍唐揚げ . . . 2 個
 - ・プチトマト . . . 4 個
 - ・糸こんにゃく、昆布、おでんの素 . . . 適量
- 写真は、1人前です。

【作り方】

- ① 水を入れた鍋に、昆布・皮をむいた輪切りの大根を入れて煮ます。
 - ② ①の大根が柔らかくなったら、糸こんにゃく・プチトマト・冷凍食品・おでんの素を入れて煮ます。
 - ③ 味が、しみ込んだら火を止めて出来上がりです。
- * 家にある野菜や材料を加えても美味しくなります。

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紹介します。

股関節と背骨を動かそう

股関節を様々な方向に動かすことで歩きやすい体をつくることができます。

イスに片手を置いて立ちます。



片足を前方向に曲げる、横に開くをくり返します。

★骨盤を正面にします。

約10回。

軸足でしっかり床を踏みます。

反対をやるときはイスを逆にします。

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