

こんにちはレター

令和4年
10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。

秋の低栄養を予防する食事 「きのこたっぷりハンバーグ」



【材料（2人前）】

- 合いびき肉小パック 1個
 - 玉ねぎ ・・・ 1/2本
 - 卵 ・・・ 1個
 - えのき茸 ・・・ 1袋
 - ナス ・・・ 1本
 - マッシュルーム ・・・ 適量
 - ミニトマト ・・・ 適量
 - 塩・こしょう ・・・ 適量
- （写真は、1人前です。）

だんだん日が短くなり秋の気配が漂ってきました。

お米も新米になり、食べ物がおいしく太りやすくなります。

今回は低カロリーで食物繊維の多い、えのき茸を加えたヘルシーハンバーグです。

肥満は生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）の要因になります。

定期的に体重を測定し、肥満を予防しながら秋を元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切り、えのき茸は短く切り、ひき肉、卵、塩・こしょうを加えてよく練ります。
- ②フライパンに①を丸めて入れて、蓋をして中火で両面焼きます。
- ③中まで火が通ったらハンバーグを取り出して、食べやすい大きさに切ったナスとマッシュルームを焼きます。焼きあがったらミニトマトとともに盛りつけます。お好みでケチャップ等で召し上がってください。

*野菜やきのこは、家にあるもので代替え出来ます。ひき肉から油が出るので、サラダ油を入れなくて焼きます。

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！



両手を壁について、体を斜めにして立ちます。

胸を起こします。



片膝ずつ胸に引き寄せます。
ポイントは、片足はしっかり胸に引き寄せて反対の足は床をしっかりと踏むことです！

★慣れたらスピードを少し早くしてみましょう。
約20回を目安に

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