

こんにちはレター

令和5年
7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。
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。

7月の低栄養を予防する食事 「豚と厚揚げのキムチ炒め」



【材料（2人前）】

- ・豚薄切り肉 ……1パック
- ・厚揚げ ……1袋
- ・キャベツ ……少々
- ・ピーマン ……1袋
- ・しめじ ……1袋
- ・キムチ ……小1パック
- ・サラダ油 ……少々
- ・塩、コショウ ……少々

写真は、1人前です。

さわやかな季節になりました。
たくさんの花が咲き、散歩をするのにも
良い時期です。

この時期は急に暑くなり、熱中症や脱水
になりやすくなるため、水分補給をして予
防しましょう。

また、寒暖の差が激しいと食欲不振にな
る場合もあるので、キムチを使った料理を
紹介致します。

キムチは食欲増進、疲労回復を助ける効
果があります。

上手く利用して元気に過ごしましょう。

【作り方】

- ① 肉、厚揚げ、キャベツは食べやすい大き
さに切ります。
ピーマンは半分に切ってタネを取り、食
べやすく切ります。
しめじは石づきを取ってほぐします。
- ② フライパンに油を入れて加熱し、①の肉
を入れてよく炒め、厚揚げ、キャベツ、
ピーマン、しめじ、塩・コショウを加えて
炒めます。
- ③ ②に火が通ったらキムチを入れてサッと
炒めたら出来上がりです。

*お好みの野菜で作っても美味しいです。

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。

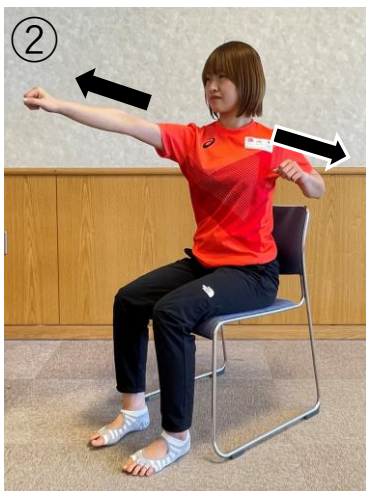
背骨を動かそう

背骨を動かすことで、背骨周りの筋肉もほぐれて体全体の血流も良くなります。



① 立位・またはイスに座って行います。

両肘をゆるめて、こぶしを胸の近くに置きます。



② 背骨から体をひねるようにして片手を前に、片手を後ろに引きます。

この時に、骨盤とおへそは正面、胸が斜めを向くようにします。

左・右交互に10回行いましょう。

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