

# こんにちはレター

令和7年  
8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 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。

### 低栄養を予防する食事 「サラダそうめん」



#### 【材料（2人前）】

- ・そうめん . . . 2束くらい
- ・サラダチキン . . . 少々
- ・カニカマ風味かまぼこ . . . 少々
- ・卵豆腐 . . . 適量
- ・きゅうり . . . 1本程度
- ・プチトマト . . . 適量
- ・レタス . . . 適量
- ・水 . . . 少々
- ・めんつゆ . . . 少々

写真は、1人前です。

今年の夏はとても暑いです。汗もたくさん出ますので、午前中から水分補給を心がけましょう。

水分補給は脱水や熱中症予防になります。飲水に加えて食事でも水分が取れやすい麺類はいかがでしょうか？暑くてなるべく火を使いたくない時のお勧めメニューです。そうめんや冷麦は美味しいですが、それだけでは栄養不足になります。たんぱく質を多く含む食品や野菜と組み合わせ、元気に生活しましょう。

#### 【作り方】

- ①そうめんは袋の記載通りに茹でて、水にさらします。
- ②めんつゆと水は希釈通りの割合で器に入れます。
- ③②の器に①のそうめんを盛り、その上に食べやすく切ったきゅうり、レタス、プチトマト、サラダチキン、ほぐしたカニカマ風味かまぼこ、卵豆腐を飾って出来上がりです。

\*野菜は家にある材料を追加しても大丈夫です。

# 自宅でできる健康体操

Nスポーツコミッションなよろの提供により、ご自宅で一人でもできる体操を紹介します。

## 股関節をたくさん動かそう

股関節をいろいろな方向に動かすことで、歩行や走行・立ち上がりなどの動作がスムーズになります。



① 足を広げて立ちます。



② 肘と膝を近づけるように体をひねります。

左右それぞれ10回繰り返しましょう。

## 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