

こんにちはレター

No. 13

令和3年

12月1日発行

発行：社会福祉法人 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、毎回、簡単にできる健康レシピをご紹介します。

タラシチュー

いよいよ師走です。
めっきり寒くなりました。

温かく1品で栄養バランスの良い、タラのシチューのレシピを紹介致します。生タラはこの時期、安価で美味しいです。シチューにご飯を入れて食べても美味しく、家にある材料で簡単に作れます。



タラは高たんぱく質、低エネルギーのため、体重増加を気にする人にもお勧めです。低栄養を予防して冬を元気に過ごしましょう。

【材料】(2人前)

- ※写真は1人前
- ・ 生たら 2切れ
- ・ 玉ねぎ 1/2個
- ・ 人参 1/3本
- ・ ジャガイモ 2個
- ・ キャベツ 4枚
- ・ 冷凍コーン 少々
- ・ コンソメ(顆粒) 少々
- ・ コショウ 少々
- ・ 牛乳 1/2カップ程度
- ・ ホワイトシチューのルー 1/4個程度

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、じゃが芋、キャベツは食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋に①の野菜と冷凍コーンを入れて、水を少なめに加えて煮ます。
- ③ ②が煮えたら、一口大に切ったタラ、コンソメ、コショウを入れて煮ます。
- ④ 牛乳とホワイトシチューのルーを入れて、よく混ぜ合わせたら出来上がりです。

* 家にある材料で簡単に作れます。生タラは生鮭でも美味しいです。

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写真付きで紹介します。

「背骨を動かそう！」

背骨の動きをよくすることで背中中の柔軟性が上がり、呼吸がしやすくなるなど体がスムーズに動くようになります！



うつ伏せになり、両肘を閉じて片膝を引き寄せる。



肘と足はそのままだし、肩を左右に10回床に近づける。

足を入れ替えて反対も同じように行う。

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