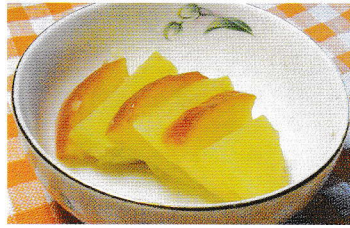


★今が旬のヘルシーレシピ (提供:食生活改善推進員連絡協議会) ★

「サツマイモとリンゴの重ね煮」(4人分)

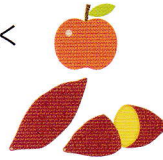
<材 料>

- ・ サツマイモ 1/2個 (100g)
- ・ リンゴ 1/2個 (100g)
- ・ しょうが 1かけ (10g)
- A ・ 砂糖 大さじ 1弱 (8g)
- ・ 水 大さじ 3 (45cc)



<作り方>

- ①サツマイモは皮をむいて6mm厚さのいちょう切りにし水にさらしあくを抜く
- ②リンゴは皮つきのまま6mm厚さのいちょう切りにする。
- ③しょうがは皮をむいて千切りにする。
- ④鍋に①と②を重ね、Aを加えて柔らかくなるまで15分程度弱火で煮る。



医療従事者へ感謝

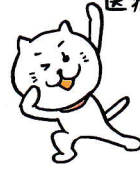
作のり

がんばる

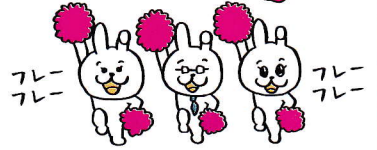
医療従事者さんたちへ

応援カラーに

全身毛染!



頑張れー



やめれー
おっちょこちよめ!



医療従事者への応援

シンボルカラーは
青色だよ。

ムリ、しばらく
落ちない



★チャレンジ! 健康クロスワード★

コロナ予防のあれこれです!

(ヨコのカギ)

- ①自粛とはいえ、○○○でジッとしているだけではいけません。
- ④イヌと○○○は運動になっていいですね。
- ⑤虚弱(○○○○)になりかねないから気を付けましょう。
- ⑥「三密」のひとつ
- ⑦大声で会話は○○○に注意しましょう。
- ⑧頭の体操も必要、軽度認知障害(M○○)は早期発見が大事です。

(タテのカギ)

- ②○○○の床もキレイに、要注意です。
- ③外に行き○○○○で体を動かすのもいいですよ。
- ④筋肉が減って○○○○○にも注意
- ⑤みんなが触るところはアルコールで○○こと
- ⑥「三密」残り二つの内のひとつ



答えはウラにあります!

★お知らせ わかる! カラダ研究所 ユーチューブのチャンネル登録をお願いします。



理学療法士のチヒロです。「リハビリで世界を獲る」が信念。病院で理学療法士したり、デイサービスで体操教えたり、ピラティスインストラクターなどしたりしてます。社会福祉士を持っており介護分野も得意です。リハビリでは姿勢改善をメインにエクササイズを取り入れてカラダ作りを力を入れています。腰痛、膝痛などの痛み改善や予防、また扁平足や外反母趾などの足のケアを主にしています。また地域との関わりを大切にし、市民の方々にわかりやすい医療を提供していくため、ラジオ、ブログ、YouTubeなどに力を入れています。



NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営 ☆情報誌「どんけん」やHPの制作

☆「サポーター養成講座」の主催 ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信

健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!



Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp

ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>

