

# あったかだより

3号

あったか恋し野 発行  
2020年9月



「あったか恋し野」は暫くの間、お休みします

## 「一日ちょっとずつ体操」No.1

### トレーニング1 膝の曲げ伸ばし運動

#### 【開始姿勢】

椅子に座って、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばしましょう。  
手は椅子の横におきましょう。

#### 【手順】

- 1・2・3：ゆっくり片膝を伸ばします。
- 4：膝を伸ばし、つま先をしっかりと起こします。
- 5・6・7・8：ゆっくりと片膝を曲げて元の位置に戻します。

#### 【注意すること】

無理して伸ばさず、動く範囲で行いましょう。

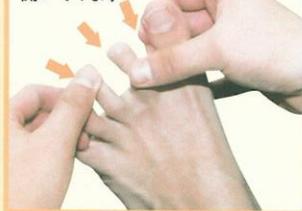


## 足のマッサージ

足の関節を上下にずらし、  
筋肉をほぐします



足の指と指の間を  
開いてみます



### グーパー運動

足の指でグー、パーを行います



手でゆっくりと足の指と筋肉と関節をマッサージします。

「橋本市おうちトレーニング(はしトレ)」も YouTube で配信されていますので、ぜひ、見ながら一緒に運動してみましょう！

自宅で出来る運動で  
『フレイル予防』を心がけて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため外出自粛が求められ、みなさん運動不足になっていませんか？特に高齢者は、加齢により心身が衰えるフレイル（虚弱）の進行が懸念されます。

「あったか恋し野」も、暫くはお休みすることになりました。そこで、今回は、自宅で出来る体操や簡単に作れる栄養のバランスのよいレシピを紹介したいと思います。ぜひ、各家庭で取り組んでください！

品数をそろえなくても！

# おかずになる

## 味噌汁レシピ



ご飯 1 膳 (200 g) とこの味噌汁 1.5 倍でバランスが整う



### 厚揚げ・人参・きのこの味噌汁



(1.5 倍量：エネルギー192 kJ、カロリー 46 kcal たんぱく質 13 g 塩分 1.5 g)

#### 一人分の材料

		1.5 倍量
厚揚げ	1/2 枚 (65 g)	3/4 枚 (100 g)
人参	30 g	45 g
しいたけ	大 1 枚	大 1.5 枚
出汁	130cc	200cc
青ねぎ	適量	適量
味噌	適量 8 g	12 g (小さじ 2)

(小さじ 1 と 1/3)

#### 【作り方】

- ① 厚揚げは、さいの目に切る。人参は、いちよう切りにし、しいたけは、薄切りにする。
- ② 鍋に出汁を入れ、①を加え、人参が柔らかくなるまで加熱し、味噌を溶き入れる。
- ③ 仕上げに青ねぎを加えて出来上がり。

材料は、これに拘らず、お家にあるものを色々使ってみてネ！

**あ** 飽きるまで

**つ** 続けて住みたいこの場所で

**た** 互いに支え支えられ

**か** 介護保険も利用して

**こ** 声をかけあい顔も見て

**い** いろんなことはあるけれど

**し** しっかり動こう

**の** のんびりのびのび

### みなさんからのご意見まっています

「あったかだより」を発行して第3号になりました。これからは、定期的に発行していく予定です。

できる限り、みなさんの身近な情報(元気な人や団体等)を紹介したいと思います。次号よりお楽しみに！

読んでいただいた感想も聞かせていただければ嬉しいです。

世話役

阪本都紀子 上田ひと美 藤田真也