

つながりんくる

2021年
第4号



野菜をたくさん 食べましょう!



野菜が健康に良いと知っていても、意識しなければなかなか十分な量を食べることが出来ません。野菜を多く食べると、**脳卒中や心筋梗塞をはじめとする生活習慣病**の予防につながります。そこで今回は野菜をたくさん食べれる簡単レシピをご紹介します!

野菜とお肉の重ね蒸し

お鍋に白菜やキャベツなどの野菜をざく切りしたものを豚肉などと交互に重ねて入れる。少量の日本酒（または水）を入れて、フタをして焦がさないよう注意しながら、お肉の色が変わり野菜がしんなりするまで熱する。お好みでポン酢などに付けて食べてください!おいしいですよ!



参考:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット「野菜、食べていますか?」
(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-015.html>)



参考:(c) 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター「科学的根拠に基づくがん予防」
(https://ganjoho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html#anchor5)



手洗い前

残った汚れが
白く光ります!

手洗い後

今年度より出前講座「手洗い教室」を開始しました。こちらの講座では、皆さんに普段の方法で手洗いをしてもらい、手に特殊なライトを当てて洗い残しがあるか確認していただきます。感染症予防には手洗いは欠かせませんが、汚れを落とさず、改めてひとりひとりが感染症予防を意識するきっかけづくりに、ぜひご活用ください。(問合せは裏面左下に記載)

手洗い教室
始めました



つながるドリル ひらがなカタカナ

文章のひらがなはカタカナに、
カタカナはひらがなに書き直しましょう!

むずかしさ:★★

※答えはありません!

例 なつやさイのかレーヲつくった
➡ ナツヤサイノカレ-をつくった

① はヤオキシテサンポシタラココちヨい
➡

② うんどウハつツケルコとガダイジ
➡

③ おいしいモノヲタべるトエガおニなる
➡

この通信は、赤い
羽根募金の助成
を受けて作成
しています。



みんながつながる計画です
りんくるプラン



りんくるちゃん
ツイッターは
こちらから



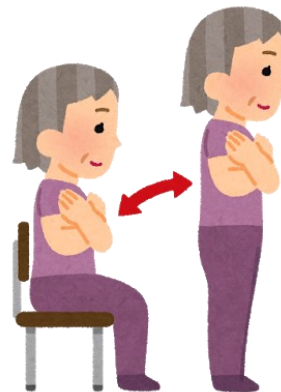
「つながりんくる」

に関するお問い合わせ
石狩市社会福祉協議会
地域福祉課地域支援係
TEL: 0133-72-8184

お元気コラム



強い足腰は活動的な日常生活をおくるうえで非常に重要です。おすすめのトレーニング法は椅子から立ち上がって座る「椅子スクワット」です。膝への負担が小さく安全に効果的に足腰を鍛えることができます。痛くならない範囲で、**日常的に継続すること**を心がけましょう!



参考:厚生労働省生活習慣病予防のための健康情報サイト
e-ヘルスネット「安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法」

(<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-005.html>)

