



人参から干し絶品おつまみ サラダ

居酒屋でおいしいサラダに
出会いました。

人参1本 → 5センチほどの干切りにする
(塩をひとつまみ振って全体に行き渡るように
混ぜて10分程おく) → 水分を絞る

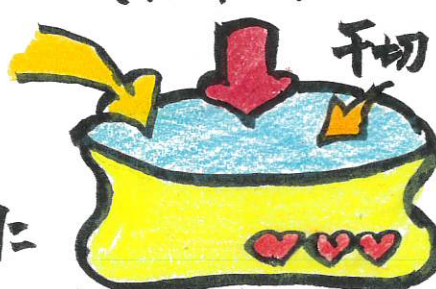
マヨネーズ
30g

カラムー干し
(小分けパック1袋30g)

干切り人参
100g



(カラムー干し)
スーパーのポテト
チップスコーナーに
売っています。



マヨネーズと
和えて、さいごに
ゴマをふったらできあがり

出来たてはポテトのサクサク感が楽しめます。
時間も経つとポテトも人参もしっとりして食べやすくなります。

(高齢者の消費者被害のご相談) 高齢者被害110番

03-3235-3366

(ご家族、ホームヘルパー、ケアマネジャー等からの通報、問い合わせ)

高齢者消費見守りホットライン 03-3235-1334

消費者ホットライン 局番なし 188

知の種

六埋め漢字

矢印に従って読むと二字熟語になるように□に漢字を入れてください(目標3分)

1	2	3	4
強 ↓ 取	公 ↓ 率	対 ↓ 不	冷 ↓ 気
何	置	蕎	藁
用	穩	理	酒
5	6	7	8
屈 ↓ 追	作 ↓ 展	開 ↓ 実	竹 ↓ 電
縮	事	筒	力
密	書	絵	車

梅雨時に注意すること

気温だけではなく湿度も確認して冷房や除湿などで室温を
適切に調節することが大切です。
体の中に熱がこもって体温が上昇すると熱中症の危険度が
高まります。衣服を工夫したり、冷房等心がけましょう。
梅雨時の体調管理対策として、規則正しい生活を心がけ、
水分補給をこまめに行ない、適度な運動と入浴で水分代謝
を促し、冷え対策をしっかり行なうことが重要で、室内環境を
快適に保つために換気や除湿、冷房の利用も効果的です。



体調が悪くならないように栄養バランスの
とれた食事、規則正しい生活と
質の良い睡眠、感染症対策をする
適度な運動など、体調をリフレッシュ
する時間をつくり、ストレスを軽減しましょう。



ホームページはこちら!

第1000号の発行日

なわとびは気軽に始められる全身運動

なわとびをするとこんな良いことが...

なわとびによって意図的に体を動かすことで、体力の維持・向上につながります。又、跳び続けるとなり、大量の酸素が必要となり、心肺機能が向上し、持久力もアップ。太もも前側の大腿四頭筋ふくらはぎの筋力も鍛えられ、又なわとびは短時間で体を促進するので、肩こり予防にも有効です。

毎分120~160回で行うランニングは時間あたりの着地による衝撃は骨への骨芽細胞が活性化し、強くになります。手と足の合わせるために脳が活性化し、思考力が向上するといわれています。



昔、子供の頃に遊んだなわとびですが、今や健康づくりに役立つ運動として注目を浴びています。

まずは準備運動

いきなり行くとケガの原因になるので、始め前には足首の筋肉をしっかりとほぐしましょう。

- ・足首を左右に10回ずつ回します。
- ・ひじを伸ばします。
- ・壁に片手をつき片足立ちで足首をもちお尻に近づけ太ももの前を伸ばして30秒キープを左右して下さい。
- ・足を前後に大きく開き、アキレス腱をよく伸ばしてください。



- ・肩からひじまではなるべく動かさない。
- ・力を入れない。
- ・手首を使って回す。
- ・うでは体からあまり離さない。
- ・手首は腰・脇あたりで体より少し前(跳び上がる方)。
- ・視線はまっすぐ前に。
- ・お尻は突き出さない。
- ・つま先で地面を軽く真上に跳び上がり、つま先から降りる。
- ・着地のときつま先とひじは同じ向きに。
- ・ひじ足首を軽く曲げて着地。
- ・足の痛い人などにはオススメ。跳ばないで、なわとびをサイドスイング...ハの字を書くように。

なわとびの後には整理運動

- ・立った状態で右足を曲げて左足のひざの上に置き、右手は右足のひざ、左手は右足前のせて下に押す。反対の足も。
- ・寝た状態で両手で太ももを抱えて引きます。
- ・太ももふくらはぎのマッサージをする。

注意 食後やコンクリートの上はさける。心臓病や高血圧などの持病がある人やひざや腰に痛みがある人はかかりつけの先生に相談して下さい。