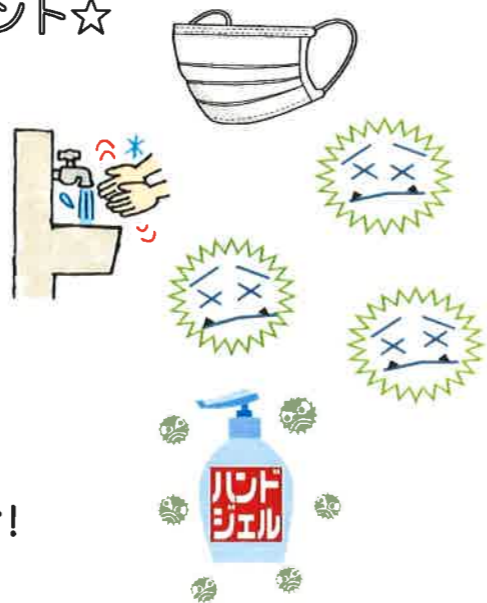


冬本番！新型コロナウイルス 感染予防に努めましょう！

☆感染予防のポイント☆

- ①他の人と十分な距離をとる！
- ②窓やドアを開けこまめに換気を！
- ③屋外でも密集する運動は避ける！
- ④飲食店でも距離を取る！
 - 大人数や長時間におよぶ会食は避ける。
 - 隣と一つ飛ばしで座る。
 - 互い違いに座る。
- ⑤外で会話をする時もマスクを付ける！
- ⑥電車やエレベーターでは会話を慎む！



健康に役立つ栄養士のコラム「冬を元気に乗りきりましょう」

冬は気温が低く、体の冷えて体温が下がります。それにより、血管が収縮して血行が悪くなり、免疫細胞の働きが弱まってしまう。

体温を上げるには…

- ◆熱を生み出す筋肉量を増やすために、できる範囲で身体を動かしましょう
 - ◆お風呂で温まりましょう(10分を目安に、湯舟につかる)
 - ◆体を温める食品や料理(味噌汁、鍋、粥等)を食べましょう
- 【たんぱく質を多く含む食品(赤身の肉・魚・卵等)、根菜類(大根・人参・ごぼう・かぶら等)、玉葱、さつまいも、里芋、りんご、香味野菜(土生姜・にんにく・葱・唐辛子等)、発酵食品(味噌・漬物・ヨーグルト・チーズ等)】



食べる量が減ってきていませんか？

3回の食事、1日の適正量が召し上がれない時は、間食を上手に活用しましょう！旬のりんごで温かいおやつをお楽しみください。焼くことで、口当たりがやさしくなります…



今月のレシピ 《焼きりんごのヨーグルト添え》



- 〈材料 1人分〉
- りんご (洗ったもの・皮付き) 1/4個
 - バター 小さじ1(4g)
 - グラニュー糖 小さじ1弱
 - ヨーグルト(無糖) 大さじ1



〈作り方〉

- ①りんごは芯を取り、1cm幅のいちょう切りにする。
 - ②フライパンを弱火にかけ、半量のバターを入れ、りんごを並べ入れる。焼き色がつくまで両面を焼く。
 - ③残りのバターとグラニュー糖をフライパンの端に入れ、混ぜ合わせてカラメル状にする。火を止め、りんごに絡める。
 - ④皿に盛り、ヨーグルトを添える。
- 【1人分 栄養価】 エネルギー 94kcal・たんぱく質 0.7g・脂質 3.9g・食塩相当量 0.1g・カルシウム 21mg

(大地の会 管理栄養士)

今月の俳句紹介

大正俳句会 富田先生選

句を紫じめくる歳時記着ぶくれて 房枝
 ドアの前探す合鍵日の短か 佳奈
 漬け物石もちかねている着ぶくれて 弘子
 冬うらら電子音多き姉の家 多華子
 嬰兒のごと湯たんぼを祖母の抱く 千景



【区老連通信】

★区老連ウォーキング
 1/9・23(土) 9:00～
 区役所噴水前集合

★区老連コーラス
 当面の間お休みです。



★区老連手芸
 1月はお休みです。

★区老連ディスコン
 1/7・14・21・28(木)
 10:00～12:00 多目的ホール

★区老連ボウリングクラブ
 当面の間お休みです。

◎区老連新聞は、1月号と7月号
 を作っています。
 会員様の短歌・俳句・川柳・
 写真・小話等募集中です。

お気軽に相談してください！ 『なんでも相談会』

【日時】1月26日(火)

10:00～11:30

【内容】高齢者が安心して暮らせる
 ための相談窓口です。

【参加費】無料

【申込】当日受付OK



生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する ≪大正区老人福祉センターのご案内≫

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

★所在地 大正区泉尾3-9-16

最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」

★電話 6554-5330 FAX 6554-5367

★利用時間 月曜～土曜の午前10時～午後5時

(日曜・祝日、年末年始は休館)

