

おうちでできる簡単な運動

◎鎌田式かかと落とし

いつでもどこでも気軽にできる運動で血糖値をさげ骨密度をあげ骨を丈夫にします。転倒予防に最適です。椅子の背もたれを持ってやりま

す。
(1, 2, 3でつま先を上げる。つま先をおろして息をすいながらかかとを上げてドスンと落とす。)を1日につき1セット10回×何回でも

◎あいうべ体操

お口の健康を守るためには、歯磨きだけでなくお口周りの筋肉を鍛える必要があります。「あいうべ体操」で舌の筋肉や「吹き戻し」を使って呼吸や嚥下(飲み込み)する筋肉を鍛え、おいしくごはんが食べられるようにしましょう。



みきカフェ

毎月第3水曜日はみきカフェです。今はコロナ感染防止のためテイクアウトになっています。メニューは今月からしつぽくうどん、しつぽく蕎麦になりました。中で召し上がることはできませんが外で召し上がることはできます。手作りシフォンケーキセットもあります。

50円でおかずパックも人気です。また、同時に不用品バザーもしております。破格の価格で販売しております。

洋服、食器、贈答品、手作り品などでご家庭で不要になった物などご

ざいましたら是非みきカフェに持って来ていただけたらありがたいです。皆様よろしくお願ひ申し上げます。

12月のみきカフェでは寄せ植えもします。お正月の寄せ植えを作りたい方はどうぞお越しください。例年、第3水曜日みきカフェの日にして

手配りボランティアさん募集

年6回発行の医療生協機関紙「みんなの健康」を配ってくださる方を募集しています。ご近所でチョットだけお手伝い願えませんか？よろしくお願ひいたします。

すこしおタレで楽ちんレシピ

(comcom2020年3月号より)

◎ヨーグルト楽ちんタレ

ヨーグルト2：味噌1：みりん1

さわらのみそヨーグルト漬け焼き(20分)熱量210cal塩分0.6g

材料(2人分)

・ヨーグルト楽ちんタレ：大さじ2 さわら…2切れ(200g) 作り方

①さわらはキッチンペーパーで表面の水気をふき取る。

②バットなどにさわらを炒れ、楽ちんタレをかけてまんべんなくなじませ、ラップをして冷蔵庫で半日おく。

③魚焼きグリルに②をいれ、弱火で焼く

ポイント：タレが多く付いていると焦げ付きやすいので、焼く時は表面のタレを軽くふき取ってから焼きましょう