



完成！365PR体操

せいか健康づくりプロジェクトの中で生まれ、町内保育所や高齢者サロンなどで広まってきた「いちご☆体操」、「いちご☆ファミリー体操」。これらに続き、子どもから大人までが楽しめる「せいか365PR健康体操(いちご☆体操バージョン3)」が、このほど完成しました。リズムに乗って自然に覚えられるように、また体の状態に合わせて無理なく行えるように作られていますので、みんなで楽しく習慣づけていきましょう。

🍓 この体操をすると？

1. 全身がやわらかくなります。

体のやわらかさを保つためには、毎日、関節を動かせる範囲いっぱい動かすことが大切だといわれています。この体操をすることで、全身の多くの関節を動かすことができます。

2. 筋力の衰えを予防します。

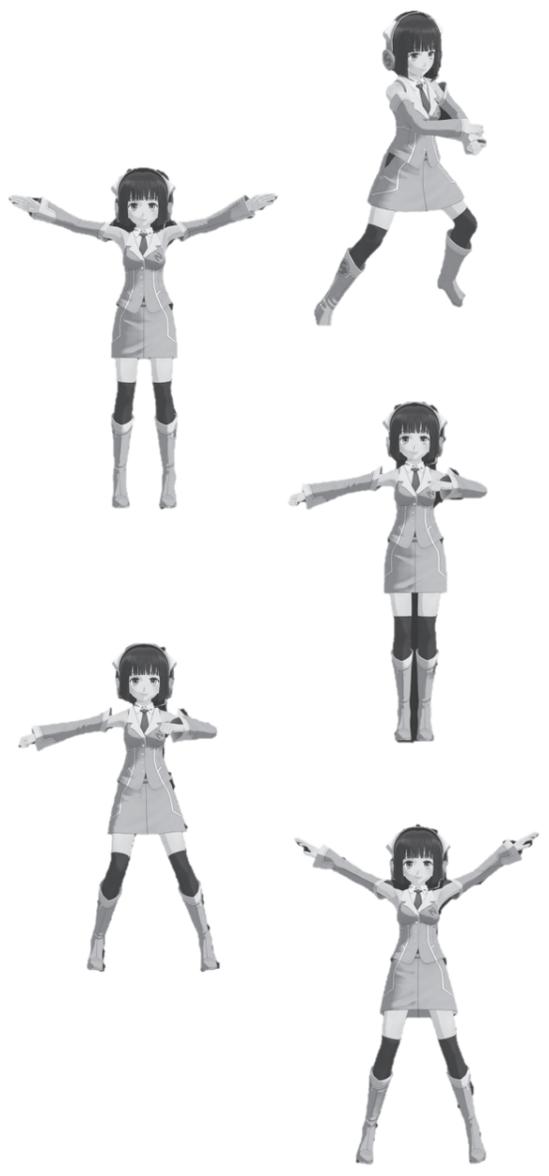
運動不足や高齢になるにつれ、筋力は弱くなりがちです。この体操をすることで、筋力の衰えを予防することができ、姿勢も良くなります。

3. 体のバランスを強化します。

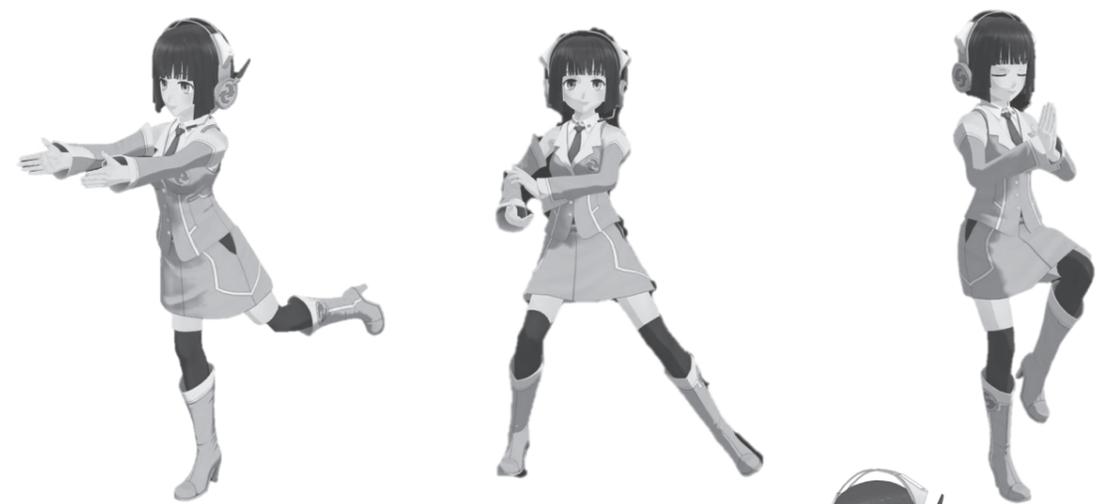
年とともに、体のバランスがとりにくくなりがちです。腕を振る、つま先をあげるなど、一つひとつの動きがきちんとできているかどうか意識しながら体操をすることで、バランス感覚がよくなります。

4. 脳の活性化につながります。

年とともに、体操をすべて覚えるまでには、少し時間がかかるかもしれません。しかし、今までに経験したことのない動きを覚えたり、動きの順番を思い出しながら体操したりすることが脳の活性化につながります。



新しい体操の決めポーズ



「せいか365PR健康体操」の動画の公開方法など、詳しくは決まり次第お知らせします。



☒せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) ☎95-1904(福祉課内)

Let's ☆ do ☆ SEIKA365 PR ☆ EXERCISE

あすなろ お喜楽 228 クッキング COOKING

豆類の入った本格的ビシソワーズ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」西川典子さん(東畑地区)が紹介する「豆類の入った本格的ビシソワーズ」です。

- ▶材料(2人分)
玉ネギ60g、ジャガイモ240g、バター6g、スープ[水40g、コンソメ(顆粒)4g]、牛乳80g、小豆の煮汁40g、生クリーム10g、塩・コショウ少々
浮き実：小豆16粒・煮大豆8粒
- ▶作り方
①小豆を硬めにゆでる。煮汁は捨てずに残しておく。
②玉ネギを、繊維に直角に切る。
③ジャガイモの皮をむき、5mm幅に切る。

- ④鍋にバターを入れ、②を色が付かないようにいためる。
- ⑤④に③を入れて、さらにいためる。
- ⑥⑤にスープ、牛乳、小豆の煮汁を入れ、ジャガイモが柔らかくなるまで煮る。
- ⑦⑥の粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ⑧⑦をザルでこし、塩、コショウで味を整える。
- ⑨⑧を器に盛り、浮き実を浮かべる。
- ⑩最後に生クリームを「の」の字を書くように流し入れる。

▶1人分の栄養価
エネルギー 197kcal・タンパク質5.1g・脂質7.0g・カルシウム64mg・食物繊維2.9g・塩分0.9g

毎月19日は食育の日

食べたら歯みがき
朝、昼、晩