

# Tsubame

広報つばめ

7.1 No.343

2020年7月1日号  
毎月1日・15日発行

ど「にこっち」

保健師と栄養士が  
市民の皆さんに  
元気を届けます!



な  
なつは  
なつを  
楽しむ  
季節



う

大事なポイントが  
うはなはな



おいしい食事で  
体を整え

を



## 夏を元気に!

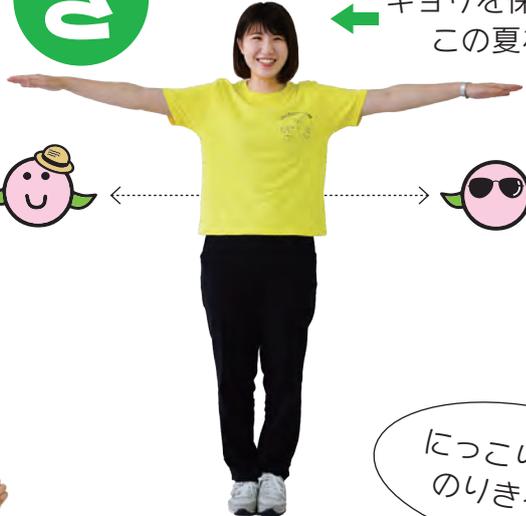
げ



月曜から  
まめに  
ちょこちょこ  
動いて

き

キヨリを保って  
この夏を



ん

「なんはなはな」  
「なはなはな」  
「なはなはな」  
「なはなはな」



にっこり笑って  
のりきろう!

に





1日25分。毎日続けて脳と心を幸せに！

気軽にできます。燕市社会福祉協議会がつくったオリジナル体操です。名前はズバリ「**おうちで体操**」。動画DVDを無料配布しています。YouTubeでも公開中。  
 (「おうちで体操」の問合せ先…燕市社会福祉協議会 地域福祉課 ☎0256・78・7866)



〈整える…冷えやむくみの改善〉



【指分け】  
指の間をひとつずつ前後するように動かす。



【足首回し】  
足指と手でしっかり握手して、手で円を描き回す。

いすに座りながらでもできますよ。  
無理な運動をしなくても筋力を維持できます！



〈有酸素運動…血流が良くなります〉



【足踏み】  
その場で足踏み。(8回×2セット)

【ヒールタッチ】  
膝を伸ばして、かかとを前に出す。(8回×2セット)

【サイドステップ】  
足を横に開いて閉じる。体重移動を行う。(8回×2セット)

ひらいて / とじる /



タオルと飲み物を用意しましょう。  
水分はこまめにとってくださいね。  
体が痛いときは無理しないでください。

〈筋トレ…30回ずつを目指しましょう(初めての人は10回から始めましょう)〉



【ペンギン(背中)体操】  
①手のひらを前に向ける。  
②腕を少し後ろへ引く。  
③小指と小指を寄せる。

POINT!  
・肘を伸ばす  
・肩を下げる  
・背中を意識

【もも裏体操】  
①いすの背もたれにつかまる。  
②片足を一步後ろへ引く。  
③かかとを上げる。

POINT!  
・膝が前に出ないように  
・ももの裏側を意識  
・タオルを挟むと正しい姿勢でできます

【内もも・おしり体操】  
①かかとをつけ、膝を伸ばし、つま先を広げる。  
②両足のかかとをつけたまま、真上に引き上げる。  
③かかとをつけたまま、床に戻す。

POINT!  
・中心軸を意識

〈ストレッチ…左右1回ずつを1セットとして2セット行いましょう〉



【体側】  
①両手を組み耳の横まで上げる。  
②ゆっくりと真横に傾け15秒間静止。

POINT!  
・横に倒すときは、お尻が浮かないように  
・足は軽く開いて安定した体勢で

【もも裏】  
①(いすに座っている人のみ) 浅めに座り、片足を前に伸ばす。  
②胸を張ったまま上体を前に傾け15～30秒間静止。

POINT!  
・背中は丸めず、お尻を突き出すように

【ふくらはぎ】  
①肩幅程度に足を開き、片足を後ろに下げる。  
②前の膝をゆっくりと曲げ、後ろのふくらはぎが伸びたと感じるところで15～30秒間静止。

POINT!  
・壁やいすを持ちながら行う  
・反動をつけない

包丁を使わない! 夏を乗り切る豚肉料理!

【材料(4人分)】

豚薄切り肉(ロースやバラ)…20枚、もやし…2袋、豆苗…1袋、塩こしょう…適量、ポン酢醤油…適量

【作り方】

- ①豚肉に塩こしょうを振り、もやしと豆苗をそれぞれ巻く。
- ②耐熱皿2皿に平らに並べてラップをかけ、レンジ600wで5分程度加熱する(豚肉に火が通るまで)。
- ③ポン酢醤油を付けて食べる。

巻き巻き豚もやし



※写真は加熱前

火を使わない! 夏を乗り切るさば缶料理!

【材料(4人分)】

ごはん…560g、さば水煮缶…1缶、減塩醤油…大さじ1～1.5、しょうがチューブ…15g、青じそ…8枚、白いりごま…小さじ1/2、ミニトマト…4個

【作り方】

- ①温かいごはん、水気を切ったさば水煮缶と減塩醤油、しょうがを混ぜる。
  - ②①の上に、ちぎった青じそを乗せ、白いりごまを散らす。
- ★好みでミニトマトをかざる。

さばシロ混ぜご飯



2020.07.01

# 知し程か分かる!? つばめ LOVE

最後は頭の体操  
Let's 脳トレ!

## クロスワードパズル



体を動かしたあとは、頭を働かせましょう。クロスワードで郷土愛をチェック! 「かんたん!」 という人は枠を活用して問題づくりにもチャレンジしてください。

1		2		3	
4				5	
ウ		6	イ		7
	8			9	
10			11	ア	
	12				13
14			15		

- 【タテのカギ】
- 「送電源」などの作品で有名な燕市出身の日本画家。横山〇〇〇。
  - 燕市の観光 PR キャラクター 〇〇〇〇。
  - 燕市の花は、キク、バーベナ・テネラ、〇〇ピア。
  - つばめっ子のソウルフード 〇〇〇〇ラーメン。
  - 平成 30 年に燕市でロケが行われた TBS のドラマ「〇〇〇〇ロケット」。
  - 1964 年の東京オリンピック公式ポスターを制作したデザイナー 〇〇〇〇雄策。
  - 水田に、黄稲、紫稲、赤稲、白稲、緑稲の5色の稲を使って絵を描く田んぼ〇〇〇。
  - つばめっ子かるたより「すず〇〇らお 文化勲章 漢詩人」

ア イ ウ ア・イ・ウの中に入る言葉は?

答えは広報つばめ7月15日号と燕市公式ツイッターで発表します。

- 【ヨコのカギ】
- 燕市 PR 大使の〇〇一・カン。
  - 燕市内を走る国道の数は〇〇本。
  - 分水おいらん道中の主演 信濃太夫・〇〇〇太夫・分水太夫。
  - 燕市産業史料館の丸山コレクションでは、矢立と、き〇〇を展示しています。
  - 大河津分水可動堰の〇〇〇ルゲートは日本最大級の大きさです。
  - 市内事業所から空き缶を寄贈してもらい、その売却益で児童図書を購入する「〇〇カン BOOK 事業」。
  - 長善館初代館主 鈴木〇〇〇い。
  - つばめっ子かるたより「〇〇一輪 お菓子も添える 天神講」
  - 平成 12 年に生まれ変わった大河津分水の〇〇い堰。
  - 街をきれいに〇〇〇ンデー燕。
  - 大正 15 年、燕洋食器工業組合の組合長になり、その発展に努めた〇〇〇右工門。
  - つばめっ子かるたより「〇〇藤の 香り豊かに 三百余年」
  - 「桃太郎」や「プチぶよ」などの品種がある燕市を代表する夏野菜〇〇〇。

### 第1回健康コラム「夏の食事、これが大事!」

暑い夏でも、感染症や熱中症の予防をしながら元気に過ごしたいですね。そのために、栄養バランスのとれた3度の食事は大切です。注目すべきは【タンパク質】を多く含む食品。卵、乳製品、肉類、魚介類、大豆製品などです。

具体的には【卵1個・豚肉薄切り2枚・鮭の切り身1切れ・牛乳200cc・豆腐150g】。この量を一日で食べるとタンパク質50gが摂取できます。大人は最低でもこれくらいの量を毎日食べられるといいですね。

タンパク質は、感染症予防に大切な免疫機能を高めたり、筋肉の材料になるなど、体を守るために大

切な栄養素です。

スポーツをする人や育ちざかりの子どもだけでなく、高齢者の低栄養状態である「フレイル」予防にも大変重要です。

さらに、栄養不足は熱中症のリスクを高めるため、タンパク質の食品は毎食必要です。元気に夏を乗り切るために、タンパク質の食品をしっかり食べましょう。

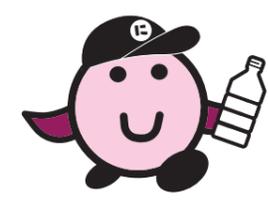


管理栄養士 高橋美和子

つばめ食育だより  
もご覧ください▶



# 歩いて健康づくり

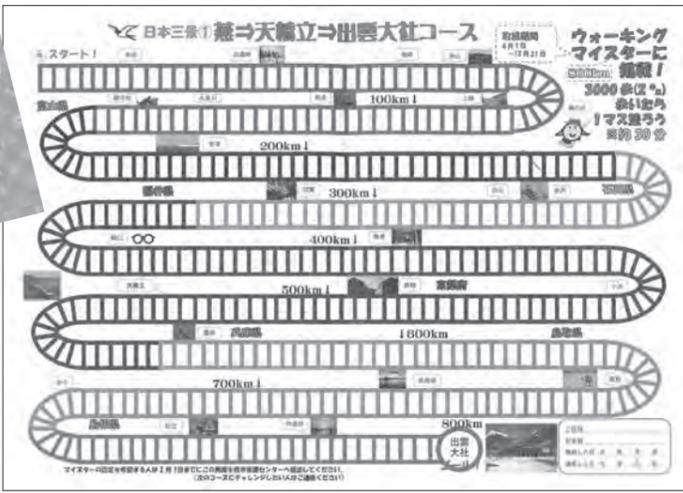


ウォーキングは体への負担も少なく、継続しやすい運動です。自然を感じながら心も豊かに。いつでも、一人でも気軽にできますよ。

- ★ウォーキングの効果
- 「脂肪燃焼」「血流改善」
- 「病気の予防」などなど



## 「つばめ元気がやきポイント手帳」を活用、目指せ800km踏破!



◀手帳の付録「日本三景を歩こう! ウォーキングマイスターに挑戦!」を使えば、歩いた距離が実感できます。

燕を出発し、天の橋立経由で出雲大社を目指すコースは、8県を巡る800km!

- 〈手帳活用術〉
- ①自由目標に歩くことを設定
  - ②歩いたら「運動する」に○
  - ③2km=約30分=約3,000歩
  - ④ポイントを貯めて、健康とお得をゲット!

### 今夏の熱中症予防策!

- エアコンを活用しつつ、感染症予防のため、定期的に換気をしましょう。
- 負荷のかかる作業や運動をするときは、距離を取り、適宜マスクを外しましょう。
- のどが乾く前の水分補給を心がけましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。

「元気がやきポイント事業」についてはこちら!



## 我が家の活用法はこれだ!

～「元気がやきポイント手帳」愛用4年の土田さん一家に聞きました～

- Q 使い始めたきっかけはなんですか?  
A 子ども向けに学校の夏休みに配付された「こども手帳」です。それ以来、家族全員で愛用しています。
- Q 継続するコツを教えてください。  
A 家族全員で「今日は、まだ運動していないよ」や「手洗いた?」などと声をかけあっています。「子どもとしっかり遊ぶ」など無理のない目標設定をして、とにかくみんなで楽しむことも継続する秘訣です。
- Q 手帳を使って良いことはありましたか?  
A 体力がついたり、免疫力が上がったり、体重が落ちたり、成果も目に見えてついてきました。抽選会や優待カードでしっかり「お得」もGETできました!



あきこ 亜希子さん、ほみず みず穂さん、あは 茅穂さん、たかゆき 孝行さん