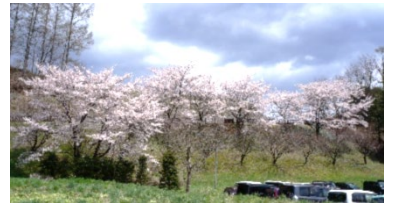


【施設利用について】

休館や講座の中止により皆様にご迷惑をおかけしておりますが、引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、5月以降の施設利用・講座の開催については当面の間中止とさせていただきます。



えべやだよりでは、皆さんの生活に役立つ情報や地域の声を発信してまいります。5月は、理学療法士の羽多野美映さんと、管理栄養士の宗田桂子さんより、自粛生活・新型コロナウイルスに負けず元気に過ごすために「今！出来ること」を皆さんにお伝えします。
☆かたくりの里の桜は満開です→



身体を動かし栄養を補充して = 免疫力を高めよう =

みえちゃのお元気ですか体操！

～生活に運動を取り入れてみよう～

パート1

「**体幹のバランスを整える動きと肩の運動**」

(1) 背筋をまっすぐにして体幹を整える運動

4～5秒くらいの感覚で丸める⇔伸びるをゆったりとくり返す(10回)



このように背筋が曲がっていませんか。床に足が着く椅子に座ります。



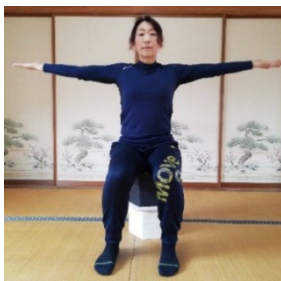
首の後ろで手を組み、口で息をゆっくりと吐きながらできるだけ背中を丸める。



鼻で息を大きく吸いながら背筋を伸ばす。

(2) 肩周りの筋肉を刺激する運動

背筋を伸ばしたら両方の手のひらを上に向けて手を横に広げる。



1秒に1回のペースで頭上で拍手(10回)頭の上では肘を曲げて良い。



そうだ！宗田のお元気レシピ！

～ビタミンDで免疫力アップ！～

鮭ときのこのマスタードマヨ炒め

筋肉や骨を作るためにも大切なビタミンDが豊富な食材を使って、フライパンひとつで簡単にできるメニューです。

(朝日村管理栄養士：宗田桂子さん)

【材料：2人分】

生鮭・・・2切れ(3等分に切る)
小麦粉・・・適量
きのこ・・・100g(舞茸・しめじ・椎茸など)
食べやすい大きさに切る

ピーマン・・・中2個
粒マスタード・・・大さじ1
(わさび・からし売場に有り)
マヨネーズ・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
黒コショウ・・・少々
サラダ油・・・適量



【作り方】

- ① 鮭に小麦粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、中火で①の鮭の両面をこんがり焼く。
- ③ 鮭をフライパンの方側に寄せ、きのこピーマンを加え炒める。
- ④ きのこに火が通ったら、全体を合わせるように軽く混ぜ、カッコ内の調味料を加えさっと混ぜて火を止める。

～みえちゃ(羽多野美映さん)よりメッセージ～

3回シリーズで、「お家で簡単にできる運動」をご紹介します。この運動は、本当に簡単です。簡単すぎてつまらない！と思わずに、どうか毎日続けてみてください。いつでもできるものです。一日の中で時間を決めてやるのもよし、気がついたときにちょっと気分転換するのもよし、時間やセット数は特別に設定しませんが、1つの運動は10回程度やってみてください。

写真を撮ってみて、二重アゴになっているのを発見。しかも大分老けてます。45歳ですものね(笑)

5月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	4	5	6	7	8
午前	休館	休館	休館	ミニデイサービス	休館
午後					
	11	12	13	14	15
午前	休館	ミニデイサービス	休館	ミニデイサービス	休館
午後					
	18	19	20	21	22
午前	休館	ミニデイサービス	休館	ミニデイサービス	休館
午後					
	25	26	27	28	29
午前	休館	ミニデイサービス	休館	ミニデイサービス	休館
午後					

※貸館・貸し部屋・各種講座は、当面の間 休止いたします

なんでも伝言板

＝皆さんの声を聴かせて！＝

教えて！自粛生活、毎日なにしてるだ～？

ちょっとしたつぶやきや想いをFAXや電話にてお寄せください。

日々こんなことして過ごしているよ……。○○さん元気かな……。早くみんなに会いたい……。

カラオケしたい……。暮らしの様子など、なんでもOKです！

皆さんからの様々な声を

お待ちしております。



※お寄せいただいたご意見は、えべやにて掲示させていただきます。

えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:清水・百瀬・北沢)

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等で、一時的な生活資金にお悩みの皆さまへ
一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内～

社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金の特例貸付を実施しています。具体的な内容や貸付に関するご相談は、お問合せください。(朝日村社会福祉協議会 電話：99-2340担当：北沢)

