

毎日続けられるかんたん体操 にしかんみんなの体操

数十年後も健康で豊かな生活を送るために簡単な運動を始めてみましょう。にしかんみんなの体操の第4弾です。体操の仕方を詳しく紹介した冊子は西蒲区役所健康福祉課、巻地域保健福祉センターで配布しています。
☎健康福祉課健康増進係(☎0256-72-8380)

4 お尻と背中の筋トレ

モデル 西蒲区出身ラジオパーソナリティ 遠藤 麻理さん NPOにいがた健康スポーツクラブマネージャー 高島 善史さん

効果 脚を後ろに引いて身体を支えることで、お尻や背中の筋肉の活性化に効果的です。

基本姿勢

ポーズ1

【回数】左右各4回

背すじを伸ばす
片足を斜め後ろへ踏み出し後足に体重をしっかり乗せる



元気よく腕も挙げて
体重は手を挙げたほうの後足へかける



ポーズ2

体重は手を挙げたほうの後足へかける

椅子や床に座って



肩が痛い場合は肘を曲げてOK

不安定なら手は椅子や床についても大丈夫

×NG ポーズ



腰は反らさない



前かがみにならない

お知らせ版

- 日=日時 場=会場 内=内容 人=対象・定員
- ¥=参加費(記載のないものは無料) 問=問い合わせ
- 申=申し込み(記載のないものは申し込み不要。当日直接会場へ)

新型コロナウイルス感染症の影響により、掲載した催しなどが中止となる場合があります。開催については事前に主催者へ問い合わせてください。

子育て

こころ広場 巻子育て支援センター
☎0256-72-6240 (どんぐりの舎)

- 作って遊ぼう「七夕飾り」
回6月24日(水)～26日(金)随時
- お誕生会の中止について
新型コロナウイルス感染防止のため、6月のお誕生会を中止します。6月生まれのお子さんには、来館時に手作りのかわいい誕生カードをプレゼントします。

ぽかぽかコアラ 岩室子育て支援センター
☎0256-82-2900

- 発育測定
回7月1日(水)～3日(金)随時

さくらんぼ 巻のくち子育て支援センター
☎025-375-5690

- 発育測定
回あす22日(月)～26日(金)随時
- 作って遊ぼう「七夕飾り制作」
親子で楽しめる七夕飾りを作ります。
回7月1日(水)～3日(金)随時

あそびの山 岩室地域児童館
☎0256-82-2169

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、当面の間、通常と異なる利用方法とします。詳細はホームページで確認してください。ご理解とご協力をお願いします。

相談

新潟県高齢者総合相談センター 電話窓口相談のお知らせ

- 高齢者総合相談センター
高齢者やその家族が抱えている心配事・悩みごとの相談を受けています。
回一般相談 平日午前9時～午後5時
法律相談 あす22日～7月27日(毎週月曜)午後1時半～4時半
※法律相談は要申し込み
場新潟ユニゾンプラザ(中央区上所2)
☎電話で新潟県高齢者総合相談センター(☎025-285-4165)へ
- 認知症コールセンター

認知症の人やその家族が抱えている心配事・悩みごとに関する相談を受け付けています。
回平日午前9時～午後5時
場認知症コールセンター(☎025-281-2783)

B型肝炎特別措置法 電話相談・個別相談

集団予防接種でB型肝炎になった人とその家族を対象に、弁護士による無料相談を行います。
回7月4日(土)午前10時～正午
場全国B型肝炎訴訟新潟事務所(中央区西堀前通1)
☎電話相談、個別相談
※個別相談は要申し込み
☎電話で全国B型肝炎訴訟新潟弁護士(☎025-223-1130)へ

24時間DV・セクハラホットライン

DVなどの「女性への暴力」や夫婦・家族の関係などで悩んでいる女性や子どもから相談を受けて、専門的・総合的・継続的な相談・支援活動を行っています。一人で悩まず、相談してください。
回7月8日(水)正午～9日(木)正午
☎ドメスティックバイオレンス(夫や恋人からの暴力)、ひとり親家庭、ハラスメント、児童虐待・性虐待などに関する電話相談
場NPO法人ウィメンズサポートセンターにいがた(☎025-201-4556、025-201-4557)
※下4桁4557は通常時FAXとなります

催し

巻良寛会 参禅

良寛の心を学ぶために、座禅をしてみませんか。気軽に参加してください。
回7月6日(月)午前10時～11時半
場種月寺(石瀬)
講師 寒河江真爾さん(種月寺住職)
¥500円
回6月29日(月)までに電話で同会 江端(☎0256-72-3364)へ

にしかん健康プロジェクト「にしかんやさいのレシピ」より

西蒲区では、減塩でおいしい野菜料理のレシピカードを西蒲区役所と巻地域保健福祉センターに設置しています。レシピカードは全部で5種類です。今回はレシピの中から「なすとトマトのサラダ」の作り方を紹介します。

ちょい辛 夏野菜のさっぱりサラダ なすとトマトのサラダ

1皿分
野菜摂取量
75g

食塩
相当量
0.3g



●材料・分量(4人分)

- なす…2本
- 玉ねぎ…20g
- トマト…1個
- 青じそ…2枚
- オリーブ油…大さじ1

- A
- 砂糖…小さじ1
 - しょうゆ…小さじ1
 - ケチャップ…小さじ2
 - 酢…小さじ2
 - ラー油…適量

作り方

- ①Aのドレッシングを作り、冷やしておく。
- ②なすは8mm厚さにスライスし、水につけてあく抜きをする。
玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
トマトは薄い半月切り、青じそは千切りにする。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、なすを両面焼く。
- ④器になす、トマトを交互に盛り付け、玉ねぎをのせる。
Aをかけ、青じそをのせる。

●栄養価

エネルギー…61kcal 脂質…4.1g
たんぱく質…0.9g 炭水化物…5.6g

トッピングの青じそを小ネギにしても◎

秋冬は「ながいも」と「かぼちゃ」でも美味しい!

