

てとて



発行元: 社会福祉法人 福島市社会福祉協議会
所在地: 福島市森合町10番1号
福島市保健福祉センター2F
TEL: 024-533-8881
FAX: 024-533-8879

ホッとサロン「てとて」のご案内

令和6年5月22日(水)【 笑いヨガ 】

場 所: キョウワグループ・テルサホール 3階あぶくま
(福島市上町4-25 TEL: 024-521-1500)

時 間: 9:30 開場

☆動きやすい服装・飲み物持参でご参加ください。

5月は心のケアセンター職員による健康相談とミニ健康講話もあります！

令和6年6月26日(水)【 わくわく☆レクリエーション 】

場 所: キョウワグループ・テルサホール 3階あぶくま
(福島市上町4-25 TEL: 024-521-1500)

時 間: 9:30 開場

☆動きやすい服装・飲み物持参でご参加ください。

初めての方も大歓迎です。
1人でも！
お友達を誘っても！
ご参加お待ちしております。

🎵 ホッとサロンだより

3月のホッとサロン「てとて」は、
近藤美智子先生の音楽療法でした。
タンバリンやお手玉を使ったリズムカル
で楽しい活動に、失敗しても大笑い！
《音楽療法は10月にも予定しています》



栄養満点！具たくさんのおみそ汁



いつものお味噌汁を、より栄養のあるものに変えてみませんか？
どのおみそ汁も、いつもの「顆粒だし」や「だしパック」を利用してかまいません。

朝の腸活味噌汁

【2食分】

しめじ…小1パック
カットわかめ…2グラム
ごぼう…10センチ
小ネギ…1本
だし汁…500cc
みそ…大さじ1強
卵…2個

朝しっかり食物繊維を摂ることで、血糖値の上昇を緩やかにし、腸の働きを活性化。腸の善玉菌を増やし、便秘の予防や改善が期待できます。卵でたんぱく質を補うのもポイント！



つくりかた

- ① 鍋にだし汁、切ったごぼうを入れて中火にかける。
- ② 沸騰したらフタをして弱火で3分くらい煮る。
- ③ しめじ、カットわかめを加え、わかめがもどいたらみそを入れる。
- ④ 再び煮立ったら卵を割り入れ好みの固さまで煮る。
- ⑤ 仕上げに小ネギを加えて火を止める

昼の脳活性化クイックみそ汁

【2食分】

サバ水煮缶…1缶(180~200g)
小松菜…2株
マイタケ…1パック
だし汁…500cc
みそ…大さじ1強
七味唐辛子…適量



鯖缶を使って野菜と合わせる栄養みそ汁。
ごはんの糖質で、午後の活動に能(脳)率もアップ！

つくりかた

- ① 鍋にだし汁、サバ缶の汁を入れて中火にかける。
- ② 煮立ったら小松菜、マイタケを入れ2分ほど煮る。
- ③ サバ缶の身を、大きくほぐして入れる。
- ④ さっと煮て、味噌を加える。
- ⑤ 器に盛り、好みで七味唐辛子を振る。

明日に疲れを残さない疲労回復みそ汁

【2食分】

豚こま切れ肉…100g
片栗粉…小さじ2
トマト…大1個
長ネギ…2分の1本
だし汁…500cc
みそ…大さじ1強
粉さんしょう…適量



豚肉のビタミンBは糖質の代謝に働き、体や脳にエネルギーを補います。ビタミンB1の働きを助ける長ネギ、クエン酸が含まれるトマトをプラスすれば疲労回復効果を促します。

つくりかた

- ① 豚肉は食べやすい大きさにし、片栗粉をまぶす。
- ② トマトはくし切りにしてから横半分に切る。
- ③ 長ネギは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立ったら、豚肉を少しずつほぐしながら加える。
- ⑤ 肉のまわりが透き通り、肉の色が白っぽくなったら、トマト、長ネギを加える。
- ⑥ 再び煮立ったら、みそを入れ、火を止める。
- ⑦ 器に盛り、好みで粉さんしょうを振る。