

★ ★ 令和2年度 週末活動お便り ★ ★



みな 皆様さん、こんにちは。今年度はコロナの影響で、集まっての活動が難しいため、

開催がまだ出来ておりません。しかし、何か出来ないか？と考え、動画配信をしておりますので、楽しみにして下さい。

☆ヘルシー豆腐ドーナツのご案内☆

～材料～

- | | | | |
|--------------|----------------|------|----|
| • ホットケーキミックス | 1袋 (150g～200g) | • 砂糖 | 適量 |
| • 豆腐小パック | 1丁 (150g～200g) | • 油 | 適量 |

～作り方～

- ①豆腐をビニール袋に入れて、豆腐をつぶす。※袋の口は閉じながら
- ②ホットケーキミックスも入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ③フライパンに油を数センチ入れ、スプーンですくって
両面を揚げ焼きにする。
- ④お好みで砂糖をまぶして出来上がり😊

ことし なつ あつ みな す こんげつ めんえきりよく
 今年の夏も暑いですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？今月は「免疫力をあげるレシピ」



なつ よぼう しょくじ さんこう くだ
 と「夏バテ予防の食事」をのせますので、ご参考にしてみてください。

めんえきりよく たもの
 免疫力をあげる食べ物



- にんにく
- しょうが
- 山芋
- 果物(バナナ、りんご等)
- 発酵食品(納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬け等)
- 緑黄色野菜(人参、ほうれん草、南瓜等)
- きのこ(しいたけ、なめこ、えのき等)
- 海藻(昆布、めかぶ、もずく等)
- 肉(レバー、鶏肉)

めんえきりよく たか
 免疫力を高めるきのこのソテー

ざいりょう 材料 (2人前)	しめじ	1株
	エリンギ	1パック
	舞茸	1パック
	にんにく	2かけ
	バター	適量
	しょうゆ	適量



- ① しめじ、舞茸はばらしておく。エリンギは短冊切りにする。にんにくは皮をむいて薄切りにしておく。
- ② フライパンにバターを入れ、にんにく、しめじ、舞茸、エリンギを炒める。
- ③ 全体に焼き色がついたら、醤油を回しかけて、出来上がり。

めんえきりよく たか どん
 免疫力を高めるネバネバ丼

ざいりょう 材料 (1人前)	納豆	1パック
	オクラ	2本
	山芋	適量
	のり	適量
	卵	1個
	ご飯	1杯



- ① オクラは茹でて、薄く星型に切る。
- ② 山芋はすりおろす。
- ③ ご飯の上に材料を全てのせる。
- ④ 味を醤油で調整して、出来上がり。

なつ よぼう た もの
夏バテ予防の食べ物



- レバー
- うなぎ
- 枝豆 えだまめ
- ねぎ うめぼ
- 梅干し うめぼ
- 肉 (豚肉、鶏肉) にく ぶたにく とりにく
- レモン
- 酢 す
- 夏野菜 なつやさい
- (きゅうり、トマト、ピーマン等) とう
- 大豆食品 だいずしょくひん
- (納豆、豆腐、味噌、油揚げ等) なつとう とうふ みそ あぶらあ とう

なつ よぼう れいめん
夏バテ予防にしゃぶしゃぶトマト冷麺

ざいりょう 材料 (1人前)	そうめん	1束
	豚しゃぶ肉	5枚
	トマト	半分
	きゅうり	半分
	★めんつゆ	50ml
	★トマトジュース	150ml



- ① そうめんを茹で、流水でもみ洗いをして、ザルにあげる。
- ② 肉を茹で、水気を切る。
- ③ きゅうりは薄切り、トマトはくし形に切る。
- ④ ★印の調味料を混ぜておく。
- ⑤ そうめん具材を全てのせる。
- ⑥ ★の調味料をかけて、出来上がり。

なつ よぼう ばいにくあ
夏バテ予防ささみともやしの梅肉和え

ざいりょう 材料 (2人前)	鶏ささみ	2本
	もやし	1袋
	しめじ	1袋
	きゅうり	1本
	★練梅	大さじ2
	★醤油	小さじ1
	★みりん	小さじ1
	★かつおぶし	適量



- ① 耐熱容器に鶏肉を並べ塩と酒をふりラップをしてレンジで加熱する。
- 水気を切り、冷めたら裂いてほぐす。
- ② もやしとしめじも耐熱容器に入れ、レンジで加熱し、水気を切り冷ます。
- ③ きゅうりを薄く切り、軽く絞る。
- ④ 鶏肉・もやし・しめじ・きゅうりに★を入れよく混ぜ合わせ、出来上がり。

みなさま、こんにちは。暑かった夏も過ぎ、季節は秋となりました。暑さが和らぎ、日が暮れるのも早いこの時期は、私たちにとって眠りやすい季節でもあります。しかし、9月は夏の間に溜まった疲れが出やすい時期でもありますので、疲れをしっかりと取り除き、リズムを整えて寒い冬に備えるための準備期間として大切な時期です。今回は睡眠の質を高める方法や疲労回復の食材をご紹介します。



★睡眠の質を高める方法★

① 朝起きたとき太陽光を30分浴びよう



② お昼の時間帯に運動をしよう



③ 野菜中心の夕食を心がけよう



④ リラックスできるように音楽を聴いてみよう



⑤ 寝つきが悪い時はアイマスクやアロマを使ってみよう



⑥ 寝る3時間前は飲食を控えよう



⑦ 寝る前のお酒や喫煙は控えよう



⑧ 寝る前のカフェインはやめよう



⑨ 寝る直前のお風呂は控えよう



⑩ 寝る前のスマホはやめよう



ひろうかいふく しょくざい
★疲労回復におすすめの食材★

- ・卵 良質なたんぱく質なので、疲れやだるさに効果があります。
- ・鶏肉 『イミダペプチド』という疲労回復に効果のある物質が多く含まれています。
- ・豚肉 『ビタミンB1』が豊富でストレスを軽減する効果もあります。
- ・レバー 『ビタミンB1』と『鉄分』が豊富な食材です。
- ・トマト 『リコピン』は、抗酸化作用が高く、疲れを取るのに効果があります。
- ・にんにく 疲れを取ると、滋養強壮にすごくいい食材です。
- ・はちみつ すばやく栄養補給が行え、ビタミン類も豊富で、栄養価も高いです。
- ・牡蠣や貝類、いか・たこ等の魚介類 滋養強壮剤に含まれる『タウリン』はアミノ酸の一種で疲労回復効果があります。
- ・ブロッコリー・赤ピーマン 『ビタミンC』は毎日とり続けるのがベスト！ストレスを感じると消費されます。
- ・お酢やレモン・オレンジなどの柑橘類 『クエン酸』は疲労物質である乳酸を分解してくれます。

ひろうかいふく
 ~~~疲労回復のおすすめドリンク~~~



みな 皆さま、こんにちは。今年度はコロナの影響で週末活動が開催出来ずに半年が過ぎました。外出もあまり出来ず、今までとは違うストレスのかかる生活を強いられていると思います。季節は秋となり過ごしやすくなりました。秋と言えば…食欲の秋・読書の秋・芸術の秋・スポーツの秋・紅葉の秋やまた十五夜・ハロウィン…などの行事もあります。ご自宅で秋らしいことを楽しみませんか？



## ～簡単に出来る落ち葉の活用方法～

最近では自宅周辺や通勤途中・公園など様々な場所で落ち葉を見る機会も多くなってきましたね。オリジナルの品を作ってみてはいかがでしょうか？

### ～押し葉のしおり～

- ・落ち葉
- ・ティッシュ
- ・新聞紙
- ・分厚い本や電話帳
- ・手貼り用のラミネート（100均）
- ・穴あけパンチ（無くても可）
- ・細いリボン（無くても可）



- ① 落ち葉をティッシュで力を入れすぎない程度に汚れを拭き取る。
- ② 新聞紙の上にティッシュをしき、その上に汚れを落とした落ち葉を広げる。
- ③ その上にティッシュ・新聞紙を重ねて置く。
- ④ 分厚い本や電話帳の間に挟んで、その上に均等になるような重しをのせる。
- ⑤ 5日ほど乾燥させる。
- ⑥ 手貼り用のラミネートに落ち葉を好きなように挟む。
- ⑦ 穴あけパンチで穴をあける。
- ⑧ リボンを通して結んで出来上がり。

### ～押し葉のフォトフレーム～

- ・落ち葉
- ・ティッシュ
- ・新聞紙
- ・分厚い本や電話帳
- ・手貼り用のラミネート（100均）
- ・フォトフレーム（100均）
- ・ボンド



- ① 落ち葉をティッシュで力を入れすぎない程度に汚れを拭き取る。
- ② 新聞紙の上にティッシュをしき、その上に汚れを落とした落ち葉を広げる。
- ③ その上にティッシュ・新聞紙を重ねて置く。
- ④ 分厚い本や電話帳の間に挟んで、その上に均等になるような重しをのせる。
- ⑤ 5日ほど乾燥させる。
- ⑥ 手貼り用のラミネートに落ち葉を好きなように挟み、葉の周りを切る。
- ⑦ フォトフレームの周りにボンドでつける。※枝やどんぐりを足しても◎
- ⑧ ボンドが乾けば完成です。

～ハロウィンの由来・意味を知り、味わおう！～

◎ハロウィンとは？

11/1に行われるキリスト教の前夜祭(諸聖人の日)です。死者の魂がこの世に戻ってくる日で日本でいうお盆のことです。

◎ハロウィンはいつ？

毎年10月31日です。

◎どうして仮装をするの？

死者の魂だけでなく、魔物もこの世にやってきますので、魔物の仮装をして魂をとられないようにするためです。

◎ハロウィンの時に子供たちが言う『トリック オア トリート』の意味って何？

お化けに『お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ』という意味です。

◎ハロウィンの時の食事は？

特に決まりはありませんが、かぼちゃ料理がメインです。



～簡単かぼちゃプリン～

- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 150ml
- ・マシュマロ 50g



- ① かぼちゃの種・ワタ・皮を取り、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃと大きじ1の水を入れてラップをして、電子レンジで5分程加熱する。
- ③ 竹串がスッと入るくらいになったら、滑らかになるまでつぶす。
- ④ 鍋に牛乳を入れ加熱する。
- ⑤ 少し温まってきたら、マシュマロを入れて溶かす。
- ⑥ つぶしたかぼちゃを少しずつ入れ、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ 茶こしで濾しながらカップに注ぐ。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やし固まったら完成。

～簡単かぼちゃスープ～

- ・かぼちゃ 100g
- ・牛乳 100ml
- ・コンソメ 小さじ1/3
- ・塩胡椒 少々



- ① かぼちゃの種・ワタ・皮を取り、一口大に切る。
- ② 耐熱ボウルにかぼちゃと大きじ1の水を入れてラップをして、電子レンジで5分程加熱する。
- ③ 竹串がスッと入るくらいになったら、滑らかになるまでつぶす。
- ④ 鍋に牛乳を入れ加熱する。
- ⑤ 少し温まってきたら、コンソメを入れて溶かす。
- ⑥ つぶしたかぼちゃを少しずつ入れ、ムラがなくなるまで混ぜる。
- ⑦ 茶こしで濾しながらカップに注ぐ。
- ⑧ 冷蔵庫で冷やしても美味しく飲める。



こんにちは。秋が深まる季節となり、日に日に寒くなってきました。これからの季節は、インフルエンザも流行ってくるので、皆さま、引き続き【手洗い・うがい・消毒】を心がけましょうね！

この時期、冷え性に悩む方も多いのではないのでしょうか？今回は身体を温める方法と健康の秘訣を紹介したいと思います。身体を温める事により、免疫力も高まりますので、実践してみてくださいね。

●効果的な改善方法●

- ウォーキングなどの全身運動……………基礎体温アップが期待出来ます。車や自転車を使わずに少し歩くことを心がけましょう。
- 甘いものを控える……………糖分は体を冷やす作用があります。過剰な摂取は控えましょう。
- 冷たい飲み物を控える……………冷たい物は飲みみすぎると冷えにつながりますので、できる限り、常温や温かいものを飲むようにしましょう。
- 湯船につかる……………湯船につかると新陳代謝が上がるので、血液の循環もよくなり、冷えを予防します。
- 体を温める食材選びをする……………土に埋まって育つ根菜や発酵食品は、体を温めると考えられています。
- 体を冷やす食品の過剰摂取は避ける……………夏が旬のものや地上で育つものは体を冷やすので、暑い時期は良いですが、寒い時期は控えめにしましょう。
- 厚着をする……………化学繊維の靴下は避け、天然繊維の靴下の重ね履きをしたり、レッグウォーマーやひざ掛けをしましょう。

体を温める食材

- |      |         |      |
|------|---------|------|
| 人参   | ちりめんじゃこ | 味噌   |
| かぼちゃ | ひじき     | 漬物   |
| 玉ねぎ  | 鮭       | ココア  |
| れんこん | 納豆      | にんにく |
| ごぼう  | キムチ     | 日本酒  |
| 里芋   | 生姜      | 紅茶   |

体を冷やす食材

- |       |        |      |
|-------|--------|------|
| きゅうり  | トマト    | コーヒー |
| キャベツ  | オレンジ   | 緑茶   |
| レタス   | メロン    | 砂糖   |
| 茄子    | パイナップル | バター  |
| ほうれん草 | あさり    | 白米   |
| バナナ   | 白パン    | 豆腐   |

近年、糖尿病、高血圧などの病気は、食生活や喫煙、飲酒、運動習慣などの生活習慣がかかわっていることが明らかになってきました。健康でいられるように生活習慣を少し見直してみてもいいのではないでしょうか？

健康維持のためには

### 『食事』

いろいろな種類の食べ物を

バランスよく食べ、

一日3食、腹8分目を

心がけましょう。

年齢を重ねると、脂っこいものが苦手になったりしますが、肉、魚、卵などのたんぱく質は、筋肉をつくるもととなりますので、しっかり摂りましょう。



### 『運動』

動くのも億劫な時期ですが

ウォーキングを心がけましょ

う。一日30分程度が理想

ですが、無理しない程度に歩

きましょう。

筋肉量を維持するためには、筋力トレーニングも大切です。椅子を使った簡単なスクワットや腹筋なども週に数回程度してみましょ



### 『睡眠』

良質な睡眠を適度な時間

とることは生活習慣病の

リスクを下げることで指摘

されています。

同じ時間に寝て、

同じ時間に起き、

毎日、朝日を浴びましょ



### 『メンタル』

ストレスは、万病の元です。

落ち込んだ状態やストレス

が過剰にかかった状態が長

く続くと、心身ともに調子

が崩れてしまうかもしれま

せん。ポジティブ思考を意識

し、ストレスフリーな生活を

心がけましょ



こんにちは。今年<sup>ことし</sup>は令和<sup>れいわ</sup>2年<sup>ねん</sup>になった途端<sup>とたん</sup>にコロナウイルス<sup>りゅうこう</sup>が流行<sup>い</sup>し、あつと言う間<sup>ま</sup>に年末<sup>ねんまつ</sup>ですね。  
皆<sup>みな</sup>さまはどんな一年<sup>いちねん</sup>だったでしょうか？様々<sup>さまざま</sup>な行事<sup>ぎょうじ</sup>が中止<sup>ちゅうし</sup>になり、外出<sup>がいしゅつ</sup>も以前<sup>いぜん</sup>のようにいかず、新<sup>あたら</sup>しい  
生活<sup>せいかつ</sup>様式<sup>ようしき</sup>に慣<sup>な</sup>れない一年<sup>いちねん</sup>だったように思います。来年<sup>らいねん</sup>もこのよう<sup>せい</sup>な生活<sup>せいかつ</sup>が続<sup>つづ</sup>くかと思<sup>おも</sup>いますが、年末<sup>ねんまつ</sup>に  
むけて少<sup>すこ</sup>しずつ掃除<sup>そうじ</sup>をし、す<sup>き</sup>がす<sup>き</sup>がしい気持<sup>きもち</sup>ちで新年<sup>しんねん</sup>を迎<sup>むか</sup>えられたらいいなと思<sup>おも</sup>います。  
今<sup>こん</sup>回はクリスマス<sup>せいさく</sup>制作<sup>しょうかい</sup>とレシ<sup>いた</sup>ピを紹<sup>しょう</sup>介<sup>かい</sup>致<sup>いた</sup>します。



### ☆☆☆クリスマスカード制作☆☆☆

いろがようし 2枚  
• 色画用紙

• はさみ

• のり

- ① いろがようし一枚にクリスマスツリーを描いて、ハサミで切り取る
- ② もう一枚の画用紙に切ったクリスマスツリーをのりで貼りつける
- ③ シールやテープ・落ち葉やどんぐりをのりやボンドで貼りつける
- ④ 乾いたら完成



### ☆☆☆簡単！カップケーキレシピ☆☆☆

ぎゅうにゅう 大さじ3  
• 牛乳

• ホットケーキミックス 大さじ3

- ① マグカップか小鉢にホットケーキミックスと牛乳を入れ、混ぜる
  - ② ①を電子レンジで1分半かける
  - ③ 楊枝をさしてみて生地がついてこなければ完成
- ※まだついてくるようであれば20秒ずつ電子レンジにかける

④クリスマスっぽく  
クリームやチョコペン  
でアレンジしてみても  
いいですね♪



新年明けましておめでとうございます。今年のお正月は静かなお正月だったように思います。

皆さん、年末の大掃除はしましたか？その時に着なくなったTシャツをエコバックにリメイクしてみてはいかがでしょうか？

オリジナルの自分だけのバックが簡単に出来ます♪

コロナの流行から早一年。あっという間に感染が広がり昨年はコロナ一色でした。今年も感染対策に気をつけながらまた一年を過ごせたらいいなと思います。



## 簡単！Tシャツエコバッグ作り

着なくなったTシャツ

ハサミ

鉛筆

お皿

① Tシャツの袖の部分切る。



② Tシャツの首元にお皿を置き、鉛筆でなぞりバッグの口部分を切る。



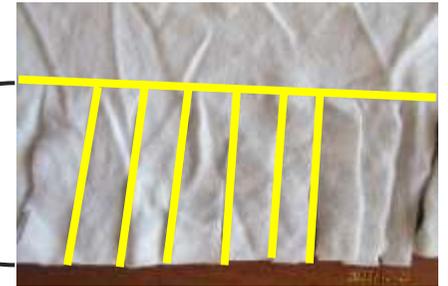
③ Tシャツの裾の折り返し部分を切る。



④ Tシャツを裏返す。

⑤ Tシャツの裾から5センチの所に線を引く。

5 cm



⑥ 裾から線まで切り込みを入れる。

⑦ 向かい合わせの布を2回固結びする。



⑧ Tシャツを表にして、底に隙間がないか確認して出来上がり。



かんたん づく  
簡単！アレンジバック作り

- ・購入したお好きなバック
- ・購入したお好きな飾り
- ・手芸用ボンド
- ・針と糸
- ・糸切りハサミ

- ① 購入したエコバックに飾りをレイアウトする。
- ② あとは手芸用のボンドで貼り付ける。
- ③ しっかりつけたい場合は、針と糸でぬいつける。



かんたん づく  
簡単！アレンジ化粧ポーチ作り

- ・購入したお好きなポーチ
- ・購入したお好きな飾り
- ・手芸用ボンド
- ・針と糸
- ・糸切りハサミ

- ① お好みの化粧ポーチに飾りをレイアウトする。
- ② あとは手芸用のボンドで貼り付ける。
- ③ しっかりつけたい場合は、針と糸でぬいつける。



こんにちは。年が明け、あつと言う間に2月です。暦の上では立春ですが...一番寒い時期なので、外に出るのも億劫な時期です。ここ一年はコロナ禍で、皆さま自宅にいる時間が増えたように思います。自宅だと座っている時間も増え、運動不足にもなりがちです。体だけでは無く、精神的にも疲れてきてしまいます。せつかくのステイホーム期間ですので、有意義に過ごせたらいいなと思います。



### ●時間を決め、体を動かしてみよう

…ストレッチや軽い体操をして体をほぐしましょう。



### ●人の少ない場所をウォーキングしてみよう

…日光を浴びて、リフレッシュしましょう。



### ●部屋を整理・整頓してみよう

…部屋を少しきれいに片づけることで、気分転換をしましょう。



### ●規則正しい生活を送ろう

…朝は日光を浴び、体内リズムを整えましょう。



### ●お菓子を作ってみよう

…バレンタインなので、自分へのご褒美に作ってみましょう。



### ●好きな音楽を聴いてみよう

…音楽を聴いてリラックスしましょう。



### ●温泉気分を味わおう

…色々な種類の入浴剤があるので、プチ贅沢で体を温め、気持ちをほっとしましょう。



### ●読書をしてみよう

…空いている時間を使って、本を読んでみましょう。



### ●ストリートビューでバーチャル旅行を味わおう。

…なかなか旅行にも行けないので、行った気分になり楽しみましょう。



### ●カフェ気分を味わおう

…たまには自分へのご褒美で、美味しいコーヒーでも飲み優雅に過ごしましょう。



季節は少し暖かくなり、春の訪れまであと少しな気がします。しかし・・・この時期は、花粉症で悩んでいる方も多いのではないのでしょうか？目もかゆく、喉もいがいがし、くしゃみ、鼻水…ツライですね。酷くならないように生活習慣も見直すことも大切です。以前のお便りで、お伝えしておりますが、まずは免疫力をあげることで睡眠をよくとり、適度な運動をし、ストレスをためないで笑うことが大切です！少し疲れた身体を温めてくれる栄養満点のとりぞうすいをご紹介します。動画も見られますので、良かったら作ってみてください。



☆ 鍋一つで作る☆とりぞうすい ☆

- ・ご飯 1パック
- ・鶏ガラスープ 1本
- ・サラダチキン 1パック
- ・卵 1個



① 鍋に水200cc・ご飯・鶏ガラスープ・サラダチキンを入れる。



② 火をつけ約5分混ぜる。



③ 卵をいれ約1分混ぜる。



④ 出来上がり。

お好みでネギやしょうがの薬味を入れて免疫力アップ♪



☆ 電子レンジで作る☆とりぞうすい ☆

- ・ご飯 1パック
- ・鶏ガラスープ 1本
- ・サラダチキン 1パック
- ・卵 1個



① ご飯を電子レンジで温める。



② 茶碗に水200cc・ご飯・鶏ガラスープ・サラダチキン・卵を入れ、かき混ぜる。



③ ラップをして電子レンジで約6分温める。



④ 電子レンジから取り出し、混ぜたら出来上がり。

