

体を温める運動

体が冷えたまま一日の生活が始まると思わぬところで転倒してしまう可能性があります。日々の隙間時間に運動を取り入れましょう

ほっこりストレッチバージョン

**1 さあ 伸び しましょ!**  
 しあわせなら 足伸ばそう  
 前に  
 しあわせなら 足伸ばそう  
 後ろに  
 しあわせなら 膝度でしめそうよ  
 足踏み  
 ほらみんな で 伸びしよう  
 上に

**2 キャク (脚)**  
 しあわせなら 足伸ばそう  
 右足伸ばす  
 しあわせなら 足伸ばそう  
 左足伸ばす  
 しあわせなら 膝度でしめそうよ  
 足踏み  
 ほらみんな で 足伸ばそう  
 左右各々 前に伸ばす

**3 ヨウ (腰背脚)**  
 しあわせなら 腰伸ばそう  
 右腕上げて横に  
 しあわせなら 腰伸ばそう  
 左腕上げて横に  
 しあわせなら 膝度でしめそうよ  
 胸を開いて  
 ほらみんな で 腰伸ばそう  
 背中を丸めて

**4 ウデ (腕・手)**  
 しあわせなら 腕伸ばそう  
 右腕を伸ばす  
 しあわせなら 腕伸ばそう  
 左腕を伸ばす  
 しあわせなら 膝度でしめそうよ  
 右肘を 左手でつかむ  
 しあわせなら 腕伸ばそう  
 左肘を 右手でつかむ

**5 クビ (足首・手首)**  
 しあわせなら 足首回そう  
 右足首  
 しあわせなら 足首回そう  
 左足首  
 しあわせなら 膝度でしめそうよ  
 両手首  
 ほらみんな で 手首回そう  
 上に伸びて…

京都市左京区役所：左京特設サイト健康長寿より抜粋

筋力や柔軟性は継続して取り組むことでアッ  
 します。無理のない範囲で続けて行きましょ  
 う。

※運動の初めはゆっくり体を伸ばすように行ないましょう。  
 早く動かそうとすると筋肉や関節を痛める可能性があります。



**簡単ポトフ**

材料 (2人分)

- ウインナー … 4本
- キャベツ … 1/2玉
- じゃがいも … 2個
- たまねぎ … 1/2玉
- ブロッコリー … 1/4房
- 水 … 500ml
- コンソメキューブ … 1個

★洋風の体温まるお鍋です。

作り方

- ① キャベツ、じゃがいもブロッコリーを5cm大に玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に先ほど切ったキャベツとじゃがいも、水500ml、コンソメキューブを入れ15分煮る。

完成