

# 自宅でできるストレッチ

新型コロナウイルスの影響による運動不足解消のため、自宅で手軽にできるストレッチを紹介します。

※八潮中央総合病院協力

問長寿介護課 ☎ 408

## ●背中

- ①身体は倒さずに、右腕を後ろに引く。
  - ②首を左側に傾けたまま、少し下を向き、20秒固定する。  
反対側の場合は、左手を後ろに引き、首を右側に傾けたまま、少し下を向く。
- \*①～②×3セット。



横



正面

## ●太もも

- ①椅子に座った状態でストレッチを行いたい足を前に伸ばし、かかとには床につけたままでつま先を天井に向ける。
  - ②背骨が丸くならないように身体を前に倒し、20秒固定する。  
反対の足も同じように行う。
- \*①～②×3セット。



○いい例



×悪い例

## マスクなどの捨て方

新型コロナウイルスなどの感染症に感染した方や、その疑いのある方の鼻水などが付着したマスクやティッシュなどのごみを捨てる時には、感染症対策を心がけましょう。

問環境リサイクル課 ☎ 235

### 3つの点を心がけましょう

- ごみに直接触れない
- ごみ袋はしっかりしばって封をする
- ごみを捨てた後は手を洗う

## ごみの捨て方

①ごみ箱にごみ袋をかぶせません。いっぱいになる前に早めに②のとおりごみ袋をしばって封をしましょう。

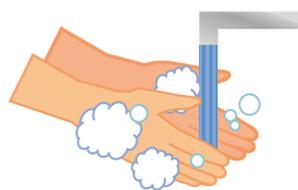


②マスク等のごみに直接触れることがないようにしっかりとしばります。



※万一、ごみが袋の外に触れた場合は、二重にごみ袋に入れてください。

③ごみを捨てた後は石鹸を使って、流水で手をよく洗いましょう。



## やしお de まなぶ

**小松菜** 江戸時代から江戸川区の小松川付近を中心に栽培されたので、小松菜と呼ばれています。昭和30年代から栽培され、現在、やしおの主要野菜です。

**ねぎ** 東洋を代表する野菜のひとつで、日本でも奈良時代から栽培されています。八潮市では中川堤外地の土壌が栽培に適し、潮止晩ねぎの一大産地となっていました。



### ●材料 4人分

鶏もも肉	120グラム	長ねぎ	40グラム
小松菜	50グラム	里芋	150グラム
えのきたけ	50グラム	みそ	40グラム
大根	150グラム	みりん	大さじ2
にんじん	40グラム	酒	大さじ2
白菜	120グラム	だし汁	600ミリリットル

- ①鶏もも肉は1口大に切る。小松菜は2センチメートルの長さ、えのきたけは3センチメートルの長さに切る。大根、にんじんはいちょう切り、白菜は短冊切り、長ねぎは斜めに薄く切る。里芋は1個を4等分に切る。
- ②鍋に鶏もも肉、小松菜以外の野菜、だし汁、調味料を入れ、15分くらい煮込む。
- ③に小松菜を入れ、3分くらい煮て完成。

●作り方  
やしおの八つの野菜(こまつな・枝豆・ねぎ・ほうれんそう・トマト・ナス・山東菜・天王寺かぶ)を使用したレシピを毎月ご紹介しています。今月は、学校給食で人気のあった「八潮産野菜入りちゃんこ汁」をご紹介します。  
問学務課 ☎ 366

## やしお八つの野菜 de 健康レシピ 八潮産野菜入りちゃんこ汁

## 土地有効活用 店舗・倉庫

(株)シバエ葺 不動産 ☎ 048-998-5678

埼玉県知事免許(7)第16039号 〒340-0822 八潮市大瀬3-1-1

〈 告 告 〉

モンテールは「おやつの時間の  
ワクワク」をお届けします

## モンテール

八潮直売店では豊富なラインナップのスイーツを取り揃えております  
八潮市大瀬3-1-8/フリーダイヤル ☎ 0120-46-8823

「広報やしお」へ掲載する  
広告を募集しています。

申し込みは  
(株)ホープ ☎ 092-716-1401へ