

1歳です。よろしくね

うちはし
内橋 りつと
律人 くん
恵久美
令和4年8月1日生
(父) 二彦さん (母) 有紀さん
お兄ちゃんと一緒に幸せいっ
ぱいの毎日を過ごしてね!



背景が明るい横長の写真（デジタルデータも可。USB不可）を持参するか、メールで送信（本文に右の必要事項を入力）してください。
*受け付け後、掲載可否を返信します。
▶**募集期間** 8月1日④～31日④

▶**必要事項** ①お子さんの氏名②フリガナ③性別④生年月日⑤父母の氏名⑥メッセージ（25文字程度）⑦住所⑧電話番号
⑨総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

10月に1歳になる
お子さん募集
*先着5人

おうちで給食

135 華風和え



【エネルギー 105kcal (1人当たり)】

- 材料** ● (4人分)
- | | | | | |
|---------|-----|---|--------|---------|
| 春雨 | 25g | A | 砂糖 | 小さじ2/3 |
| ロースハム | 30g | | 濃口しょうゆ | 小さじ2/3 |
| レタス | 40g | | 卵(L) | 1個 |
| きゅうり | 75g | | 油 | 小さじ1/4 |
| 塩(塩もみ用) | 少々 | B | 酢 | 大さじ2/3 |
| 干しいたけ | 5g | | 砂糖 | 大さじ1強 |
| ニンジン | 40g | | 濃口しょうゆ | 大さじ2/3弱 |
| | | | ごま油 | 小さじ1強 |

- 作り方** ●
- 春雨をゆでて、食べやすい長さに切る。ロースハムとレタスは千切りにする。
 - きゅうりは薄切りにして塩もみする。しばらく置いて軽く洗い、水気を絞る。
 - 戻した干しいたけとニンジンを千切りにし、干しいたけの戻し汁を利用してAの調味料で煮る。
 - フライパンに油を熱し、いり卵を作る。
 - 全ての材料をBの調味料で和える。

Point 酢には食欲増進、疲労回復の効果があるので、夏バテ防止に最適。子どもに大人気のメニューです。

オトナの健康



◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

健康課 健康増進係 Health management

福祉センター2階
☎985-4118
FAX 985-4158

※ 利用時は、マスクの着用を推奨します。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	8月28日④	8時～11時30分	福祉センター	健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診など 事前申し込みはこちらから
	8月30日④			
個別栄養相談	8月1日④	9時～12時	福祉センター	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	8月16日④	13時～16時		
デイケア(精神保健)	8月4日④	9時30分～11時		レクリエーション、創作活動や座談会など
こころの健康相談	8月18日④	13時30分～16時30分		臨床心理士による個別相談(1人1時間)

福祉課 庁舎1階 地域包括支援センター係 community general support center

☎985-4205
FAX 985-4206

出前講座参加
希望グループ募集中。
詳しくは、左記まで。

介護予防出前講座活用団体紹介

町では、平成27年度から高齢者が地域で仲間と楽しく介護予防に取り組む集いの場づくりを支援する「介護予防出前講座」を行っています。集会所、公民館や個人宅でたくさんのグループが活動しています。今回は、「ふくとくグループ」を紹介します。

- ▶**活動日時**
毎週金曜日
10時～11時
- ▶**場所**
神崎集会所



- ▶**主な活動**
まさき元気体操、コロバード体操、口腔体操、サザエさん体操 など

- ▶**グループの持ち味**
70～90歳代の10人ほどが集まり、体操を中心に仲間づくりや交流を目的に活動しています。体操の後の茶話会は、メンバーの楽しみの一つ。週1回、集会所に集まることが、リフレッシュにもなっています。メンバーは、「ここに来るとホッとできるので、毎週金曜日が楽しみ」と口をそろえ、みんなでいろいろなことを話して心を和ませています。
- ▶**グループから一言**
毎週金曜日の活動を楽しみにメンバーが集まって体操をしています。新しいメンバーも大歓迎。ぜひ見学にお越しください。

