

1歳です。よろしくね

☎総務課広報広聴係 ☎985-4132 メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp *受け付け後、掲載可否を返信します。

ごとう ゆうか
後藤 優佳 ちゃん
徳丸
令和4年10月8日生
(父)良輔さん (母)千裕さん
ゆうちゃんの元気いっぱい、
にっこり笑顔が大好きだよ♡



さかい とわ
酒井 都和 くん
恵久美
令和4年10月18日生
(父)光さん (母)千賀さん
毎日癒しをありがとう♡これか
らますます成長してね♡



なかた りく
仲田 吏玖 くん
北黒田
令和4年10月28日生
(父)昌生さん (母)悠希さん
いつもにこにこ吏玖くん♡元
気いっぱい大きくなってね!



いずみの かいせい
泉野 快晴 くん
昌農内
令和4年10月17日生
(父)雄太さん (母)絢さん
かいちゃん♡お姉ちゃんと毎
日笑顔が大きくなってね♡



いけだ あゆむ
池田 歩弘 くん
中川原
令和4年10月10日生
(父)秀誓さん (母)幸さん
元気いっぱいのあゆむくん
笑顔で皆を幸せにしてね☆



**12月で1歳になる
お子さん募集**
*先着5人
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(本文に下の必要事項を入力)を。
▶募集期間 10月2日(日)～31日(火)
▶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

おうちで給食

136 さんまのかば焼き



【エネルギー 174kcal (1人当たり)】

- 材料● (4人分)
- さんま(三枚おろし) … 160g
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 油 … 大さじ1
 - A 上白糖 … 小さじ1
 - 濃い口しょうゆ … 小さじ2
 - 酒 … 小さじ1・1/2
 - みりん … 小さじ1/2
 - 水 … 大さじ1弱

- 作り方●
- さんまに片栗粉をまぶして、油で揚げる。
 - Aの調味料を沸かして、1にかけ、からめる。

Point 旬のさんまを使ったレシピです。イワシやサバでも代用できます。

オトナの健康



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。

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	10月13日(金)	9時～10時30分	東公民館	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 申し込みは こちら▶
		13時30分～15時	北公民館	
	10月16日(月)	9時～12時、13時30分～14時30分	福祉センター	
10月25日(火)	8時～11時30分、13時30分～14時30分	個別 栄養相談		糖尿病などの食事指導 と相談(1人1時間)
個別 栄養相談	10月3日(火)	9時～12時	福祉センター	レクリエーション、創作 活動や座談会など 専門員による個別相談 (1人1時間)
	10月18日(水)	13時～16時		
デイケア (精神保健) こころの 健康相談	10月6日(金)	9時30分～11時		
		13時30分～16時30分		

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、「恵久美老人クラブぎんなんグループ」を紹介します。

▶活動日時

毎週水曜日
9時～10時

▶場所

恵久美集会所

▶主な活動

ラジオ体操、まさき元気体操、コロバーン
ド体操、脳活トレーニングなど

▶グループの持ち味

高齢者の健康と仲間づくりを主な目的とし、
60～80歳代の老人クラブの会員男女約20人

が参加しています。そのうち約半分は、男性。

メンバーは気さくな人が多く、笑いが絶えません。和気あいあいとした雰囲気の中、体操をしています。「家では話すことが少ないが、ここに来てみんなといろいろな事を話すのが楽しい」「ストレス解消やリフレッシュになる」と体操に来ることを楽しみにしている人もたくさん。

グループ名の由来は、体操後の茶話会で「ぎんなん料理」を食べたことから命名しました。

▶グループから一言

活動がマンネリ化しないように、多くの人に親しまれ、楽しい健康体操となるように心掛けています。

参加を希望される人は、ぜひ見学にお越しください。

