

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。

さえき
佐伯 なのん ちゃん
大溝
令和5年2月21日生
(父) 優介さん (母) 麻衣さん
いっぱい笑って泣いてお兄ちゃん
と仲良く元気に育ってね♡



さわべ すず
澤邊 鈴 ちゃん
南黒田
令和5年2月15日生
(父) 勇介さん (母) 菜留美さん
いつもニコニコ鈴ちゃん♡元
気いっぱい成長してね♡



ひらまつ ふみや
平松 史也 くん
宗意原
令和5年2月9日生
(父) 丞さん (母) 佳織さん
やんちゃな史也。大きくなっ
てね。だいすきだよ♡



すぎの はるひ
杉野 暖日 ちゃん
筒井
令和5年2月9日生
(父) 太一さん (母) 絵里さん
おしゃべり大好き♡食べること大
好き♡みんなはるひが大好き♡



ふじかわ りりか
藤川 凜璃花 ちゃん
筒井
令和5年2月26日生
(父) 拓也さん (母) 野乃花さん
にっこりりが1番♡これから
もいろんな顔をみせてね♡



**4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 2月1日(金)～29日(金)
▶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

138 きなこ豆



Point 温かくてもやわらかくておいしいですが、冷めるとカリカリとした食感が楽しめます。

- 材料● (4人分)
ロースト大豆(いり大豆) ……30g
黒砂糖……………小さじ1
水…………… 小じ1/2
きな粉……………3g 【エネルギー 36kcal (1人当たり)】
- 作り方●
1 ロースト大豆は、香ばしくからいりする。
2 黒砂糖と水を合わせて火にかけ、1を加え、からめる。
3 2を混ぜながらきな粉を振り入れ、大豆が一つずつパラパラになるまで焦げないように混ぜる。
4 皿に広げて、冷ます。

オトナの健康



悩みを抱えていませんか
デイケア(精神保健)
精神疾患の人を対象に、集団活動
を通じた社会参加やコミュニケー
ションを図ります。ぜひ参加を。

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	
個別 栄養相談	2月6日(火)	9時～12時	福祉センター	申 込 制	糖尿病などの食事指導 と相談(1人1時間)
	2月21日(水)	13時～16時			レクリエーション、創作 活動や座談会など
デイケア (精神保健)	2月2日(金)	9時30分～11時			テーマ「薬について」 講師 くるだ病院 精神科医 竹内友浩氏
家族懇談会	2月2日(金)	13時30分～15時			専門員による個別相談 (1人1時間)
こころの 健康相談	2月16日(金)	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

高齢者に関する
相談などは、地域包括
支援センター係まで。

冬の隠れ脱水に注意!

乾燥しやすい冬は、吐く息や皮膚から出る水分量が増加し、汗をかかなくても体内の水分が失われます。また、暖房器具の使用によってさらに湿度が下がるため、脱水症状を起こしやすくなります。

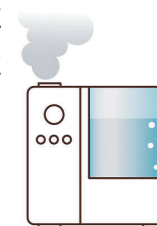
▶隠れ脱水を予防するために

- 1 水分を小まめにとる**
冬は水分摂取量が不足しやすくなりますが、脱水予防のために、喉が渇かなくても定期的に水分摂取を。必要な量には個人差がありますが、1日1～1.5Lを目安に2～3時間おきに小まめに摂取する習慣をつけましょう。

※ 水分制限のある人はかかりつけ医の指示を守りましょう。



- 2 室内を加湿する**
部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿器を使用するほか、室内に洗濯物を干したり、水を入れたコップを部屋に置いたりすることも乾燥予防に効果があります。



- 3 皮膚からの水分蒸発を防ぐ**
体内の水分は皮膚からも蒸発しています。保湿クリームで肌を保湿したり、手袋や靴下などで肌を覆い、皮膚からの水分蒸発を防ぎましょう。

