

# 1歳です。よろしくね

たなか みく  
**田中 美空** ちゃん  
筒井  
令和5年5月27日生  
(父) 元気さん (母) 希望さん  
我が家のアイドルみくちゃん♡  
一生推しです♪



7月に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** 5月1日(水)～31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  
⑨総務課広報広聴係 ☎985-4132  
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

## おうちで給食

### recipe 139 マシュマロバー



【エネルギー 149kcal (1人当たり)】

Point 三つの材料でできる簡単おやつ。玄米フレークをコーンフレークにしてもおいしく作れます。

#### ●材料● (4人分)

玄米フレーク……………75g  
無塩バター……………15g  
マシュマロ……………60g

#### ●作り方●

- 1 無塩バターを鍋に入れて火にかけ、弱火にしてかき混ぜながら溶かす。
- 2 溶けたらマシュマロを加える。
- 3 弱火にし、マシュマロが溶けるまでかき混ぜる。  
※ 焦げ付きやすいので注意
- 4 溶けたら玄米フレークを入れて素早く混ぜる。
- 5 全体に絡まったら火を止め、バットに移し粗熱をとる。
- 6 触れる熱さになったら平らにし、食べやすい大きさに切る。

# 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

◎健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個別 栄養相談	5月14日(火)	9時～12時	福祉 センター 2階	糖尿病などの食事指導 と相談（1人1時間） ※1週間前までに申し込みを
	5月22日(水)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	5月10日(金)	10時～11時30分		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	5月16日(木)	9時～12時		専門員による個別相談 (1人1時間)

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

庁舎1階

☎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。

## 早めの認知症予防が大切です

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症を発症、認知症前段階の軽度認知機能障がいを含めると3人に1人が発症するといわれています。認知症の発症や進行を遅らせるために、早めに認知症予防をしましょう。

### ◎認知症予防に効果的な取り組み

#### ▶食生活を見直す

食事は、健康な体をつくる大切な習慣です。規則正しい時間に1日3食、バランス良く、適切なエネルギー量を摂取するように心がけましょう。野菜や果物、豆類、魚を積極的に食べると良いといわれています。



#### ▶適度な運動をする

運動は、生活習慣病を予防し、脳の状態を良好に保つ効果があります。週に3日以上、1日当たり30分以上（数回に分けることも可）の有酸素運動が良いといわれています。激しい運動ではなく、継続して行えるものにしましょう。中でもウォーキングは体への負担が少なくおすすめです。

#### ▶社会活動に参加する

社会活動に参加するため、身なりを整え、持ち物を準備し、集合時間に間に合うように逆算することは、脳にさまざまな刺激を与えます。外出して趣味を楽しんだり、人と会話したりすることも脳への刺激となり、認知症予防につながります。

興味のある人には、サロン活動や町の介護予防事業などを紹介することができます。気軽にお問い合わせください。