

1歳です。よろしくね

たにおか
谷岡
筒井
令和2年7月3日生
(父) 龍星さん (母) 菜月さん
毎日幸せをありがとう♡
I love you



もりやま
森山
中川原
令和2年7月8日生
(父) 耕輔さん (母) 美咲さん
いつもみんなを笑顔にしてく
れてありがとう♡



9月に1歳になる
お子さん募集
*先着6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** 7月1日(木)～30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
☎総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

冷製トマトのサラダ



【エネルギー 293kcal (1人当たり)】

●材料● (2人分)

トマト 2個
ツナ缶 70g
キュウリ 30g
マヨネーズ 大さじ1
タマネギ 15g

A { 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩 小さじ1/3
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ2
パセリ 適量

●作り方●

- 1 トマトはヘタを取り、皮を湯むきする。
- 2 ツナ缶は汁を切り、みじん切りにしたキュウリとマヨネーズを入れて混ぜる。
- 3 トマトのヘタが付いていた側を約1cm 切り落とし、半分くらいの深さまでスプーンで果肉をくり抜く。
- 4 3に2を詰め、冷蔵庫でよく冷やす。
- 5 タマネギはみじん切りにし、水にさらした後、水気を切る。Aをよく混ぜ、タマネギを加えてさらに混ぜる。
- 6 器に4の切り口を下にして盛り、5をかけてパセリを添える。

Point

ツナ缶の代わりに、サバ缶やコンビーフでもおいしくできます。トマトを刻んで全ての材料をあえれば、冷たい麺類のトッピングにも。



オトナ の健康



子育て・健康課 健康増進係 Health management

福祉センター2階

☎ 985-4118

FAX 985-4158

◎子育て・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	7月2日(金)	9時～12時	福祉 センター 2階	申込制 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 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
	7月21日(木)	13時～16時		
デイケア (精神保健)	7月2日(金)	9時30分～11時		
こころの 健康相談	7月9日(金)	13時30分～16時30分		

※ 新型コロナウイルス感染症予防のため、事業内容を変更する場合があります。
※ 利用時は、マスクの着用をお願いします。

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。

体も頭もどんどん衰える！ コロナフレイルにご用心①

「フレイル」とは、加齢で体力や気力が低下し、介護が必要な一歩手前の状態のこと。コロナ禍による自粛生活の長期化で、フレイルになる危険性が高まっています。

▶フレイルを招く自粛生活の悪循環



人と会わずに家でじっとしていると、認知能力や筋力が低下します。そうして活動する意欲がなくなれば食欲もわかず、必要な栄養が足りなくなって、体も頭もさらに働かなくなるという悪循環に。

- ▶あなたは大丈夫？～フレイルチェック～
自粛生活前と比べて、次のような変化に心当たりはありませんか。一つでも当てはまれば要注意です。
- ☐ 体重が2kg以上減った
 - ☐ 疲れやすくなった
 - ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
 - ☐ 食事中にむせやすくなった
 - ☐ 広い道路の横断歩道を青信号のうちに渡り切れない
 - ☐ 1週間誰とも話をしていない

フレイルになると、感染症に対する抵抗力も弱くなります。予防する上で大切なのは、サインを見逃さないこと。来月号では、コロナフレイルを遠ざける六つのポイントを紹介します。