

1歳です。よろしくね

おおにし かずま
大西 主真くん
新立
令和2年8月14日生
(父) 貴弘さん (母) 愛奈さん
あふれる笑顔でみんなを明るくしてくれてありがとう。



なかの あいと
中野 藍人くん
大間
令和2年8月4日生
(父) 明人さん (母) 麻衣子さん
ワンパク藍人くん。これから
も元気にスクスク育ってね!



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2日(月)～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
☎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6人

残りご飯とはだか麦のお手軽ピザ



●材料● (4人分)

はだか麦 …… 40g
ご飯 …… 750g
卵 …… 2個
塩・コショウ …… 少々
ケチャップ …… 大さじ3

タマネギ …… 1/2個
ピーマン …… 2個
ミニトマト …… 4個
ウインナー …… 4本
コーン …… 15g
チーズ …… 200g
バジルソース …… 適量



町公サインスタグラムで
動画も Check!

伊予農業高等学校
食品化学科3年生の皆さん



生地を薄くすると、パリッと
して食感が良くなります。具材は
好きなものに変えても OK!



●作り方●

- 1 はだか麦を柔らかくなるまでゆでる。
- 2 はだか麦とご飯を合わせ、すりこ木などで半つきにする。
- 3 2に溶き卵と塩・コショウを入れて混ぜる。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、3を1cmくらいに薄く広げる。
- 5 生地にケチャップを塗り、Aを好きなように乗せ、チーズとバジルソースをかける。
- 6 200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。

オトナの健康



○子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

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

事業名	月日	時間	場所	内容
個別 栄養相談	8月4日(水)	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
	8月11日(水)			
	8月23日(月)			
	9月1日(水)			
デイケア (精神保健)	8月17日(火)	13時～16時	福祉センター2階	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
こころの健康相談	8月6日(金)	9時30分～11時 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②

「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。そんなフレイルを遠ざけるため、次のポイントを心掛けましょう。

体を動かす

- 1 家の中でも小まめに動く、運動する
運動習慣のない人は、テレビのコマーシャル中は立って足踏みするなど、できることからチャレンジしましょう。
- 2 人が少ない時間帯に散歩や買い物をする
少し遠回りして、散歩を兼ねた買い物を。天気の良い日は熱中症と感染症に気を付けて、屋外で体を動かしましょう。

しっかり食べる

- 3 時間を決めて、三食食べる
食事を抜くと栄養が不足します。なるべく主食、主菜、副菜を組み合わせましょう。
- 4 栄養バランスを保つ
特に筋肉を作るタンパク質をしっかり取りましょう。肉と魚は1対1の割合で。

口を動かす

- 5 しっかりかんで、ゆっくり飲み込む
かむ力や飲み込む力があれば、いろんな食品から栄養が取れるほか、むせや誤嚥防止にもつながります。かみ応えのある食品を毎日の献立に取り入れましょう。
- 6 起床後にうがい、毎食後と寝る前に歯を磨く
口の中は日頃から清潔に保ち、感染予防を心掛けましょう。