

1歳です。よろしくね

なかじま ひなた
中島 陽向汰 くん
南黒田
令和2年10月25日生
(父) 祐樹さん (母) 喜実さん
いにとたくさん遊んで大きくなってね♡



12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** 10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
☎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

124 ささみのホイル蒸し



【エネルギー 137kcal (1人当たり)】

●材料● (4人分)

ささみ	250g	コーン(缶)	75g
ニンジン	50g	スライスチーズ	50g
玉ネギ	50g	さやいんげん	25g
生シイタケ	25g	塩	少々

●作り方●

- 1 ニンジン、玉ネギ、生シイタケは食べやすい長さの細切りにし、フライパンで炒める。
- 2 コーンはさっとゆで、水気を切る。
- 3 スライスチーズは一口大に切る。
- 4 さやいんげんはさっとゆで、細切りにする。
- 5 ささみは筋を取り、一口大に切って塩をふる。
- 6 アルミホイルを20cmの長さにとり、中央に5を置き、その上に1、2、3、4の順に重ね、きっちり包んで15分程度蒸す。

Point

ささみをサケなどに、野菜をキノコなどに替えてもよいです。フライパンに水を入れて蒸すと、手軽にできます。

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	10月5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
	10月26日(火)			
	10月19日(火)	13時～16時		レクリエーションや創作活動など
デイケア (精神保健)	10月1日(金)	9時30分～11時		
こころの 健康相談	10月8日(金)	13時30分～16時30分		専門員による個別相談 ※1人1時間

※ 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

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。

ロコモを防ぐ運動を始めよう! かんたん運動で体力づくり②

広報まさき9月号で紹介したロコモチェックは、いかがでしたか？ロコモ予防に役立つのは、足腰を鍛える適度な運動です。次に紹介するトレーニングを参考に、無理のない範囲で始めましょう。

【筋力トレーニングで足腰を鍛えよう】

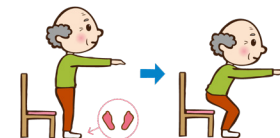
▶開眼片足立ち(左右1分ずつを1日3回)

椅子などにつかまり、目を開けたまま、床につかない程度に片足を上げ下げする。



▶スクワット(ゆっくり5～6回を1日3回)

肩幅より少し広めに足を開き、膝がつま先より前に出ないように曲げ、そのまま座るようにおしりを上下に動かす。



【ストレッチで固い体をほぐそう】

▶膝・足首のストレッチ(左右20回ずつ)

- ①足を伸ばして床に座り、両手を後ろにつく。
- ②左足はつま先まで伸ばして、ピンと一直線にする。右の膝を上げ、同時に右の足首も曲げる。
- ③反対側も同じように行う。



▶おしりのストレッチ(左右2回ずつ)

- ①仰向けに寝そべり、両膝を立てる。
- ②左の膝を胸にゆっくり引き寄せ、膝の裏側を両手で抱きかかえて10秒数えたら、ゆっくりもとに戻す。
- ③反対側も同じように行う。

