

1歳です。よろしくね

さかい りと
酒井 利都くん

筒井
令和2年11月1日生
(父)光さん (母)千賀さん

すくすく成長してくれてありがとう♡
とう♡毎日幸せをありがとう♡



もり いちと
森 一翔くん

北黒田
令和2年11月28日生
(父)一基さん (母)真帆さん

にこにこ一翔♪一翔のペース
でおっきくなってね!大好き♡



1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** 11月1日④～30日④

▶**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



いりこ酢大豆



【エネルギー 517kcal】

●材料●

- | | | |
|---------------------------|-----|---------------|
| 大豆ドライパック缶(蒸しタイプ).....140g | A { | 砂糖.....大さじ1 |
| いりこ(小).....30g | | しょうゆ.....大さじ1 |
| | | 酢.....大さじ3 |
| | | すりごま.....大さじ3 |

●作り方●

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 1に大豆といりこを加え、しんなりさせる。

Point

箸休め一品です。
減塩する場合は、しょうゆを大さじ1/2に、酸味が強い方が好きな場合は、酢を大さじ4にするなど、お好みで調整しましょう。
保存する場合は、冷蔵保存で。

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

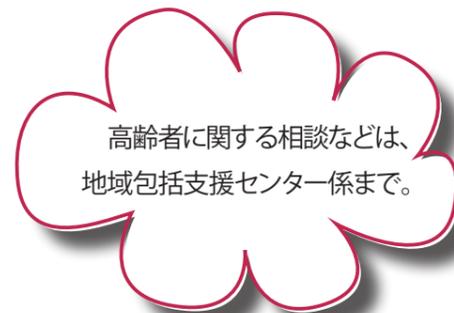
◎子育て・健康課健康増進係で健康相談ができます。

事業名	月日	時間	場所	内容
個別栄養相談	11月4日⑥	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週間前までに申し込みを ※1人1時間程度
	11月29日⑦			
	11月19日⑧	13時～16時		
デイケア(精神保健)	11月5日⑨	9時30分～11時	福祉センター2階	レクリエーションや創作活動など ※1人1時間程度
こころの健康相談	11月12日⑩	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。

酸素と栄養たっぷりの血液を全身に 「肺活」で肺機能を改善しよう

浅い呼吸で、たっぷり酸素を吸えていない人が増えています。新型コロナウイルス感染症の流行で、肺炎の恐怖を感じている今、肺の健康を守る「肺活」を始めてみませんか？

呼吸は、吸うことよりも吐き切ることが重要です。次の呼吸法やストレッチを実践し、呼吸筋をうまく使って肺機能を改善しよう。



▶鼻歌

鼻から息を出すことで、効率よく横隔膜が鍛えられます。

【やり方】

短めの曲を鼻歌で歌う。
※ 10秒を目安に、途中で息を吸わないようにしましょう。

▶口すぼめ呼吸

肺の中の息を全て吐き切る練習です。

【やり方】

- ①「1、2」と頭で数えながら、鼻から息を吸う。
- ②「1、2、3、4」と頭で数えながら、軽く閉じた唇の間から少しずつ息を吐く。
※ 吐くときは、吸うときの2～4倍の時間をかけましょう。

▶肩の上げ下げ

肩甲骨をよく動かすと、胸郭の硬さがとれ、肺の伸縮を助けます。

- ①足を肩幅に開いて立ち、肩甲骨を上げるイメージで、息を吸いながら両肩を上げる。
- ②息を吸い切ったところで一気に力を抜き、息を吐きながら両肩を思いっきり下げる。
※ 4回繰り返します。