

# 1歳です。よろしくね

むらい みわ  
**村井 美和** ちゃん  
上高柳  
令和3年1月11日生  
(父)智士さん (母)絵理佳さん  
みんなを和ませてくれる美和ちゃん♡優しい子に育ってね♡



たかおか みあ  
**高岡 桜愛** ちゃん  
北高柳  
令和3年1月24日生  
(父)崇さん (母)香織さん  
大好きな桜愛♡兄達と仲良く元気に育ちますように♡



ふもと ら  
**麓 羅生** くん(左)  
**お織生** くん(右)  
南高柳 令和3年1月13日生  
(父)結城さん (母)愛莉さん  
産まれてきてくれてありがとう♡これからも元気でいてね♡



ふくもと ようた  
**福本 陽大** くん  
上高柳  
令和3年1月25日生  
(父)晃士さん (母)裕美さん  
これからも元気いっぱい笑顔いっぱい成長してね!



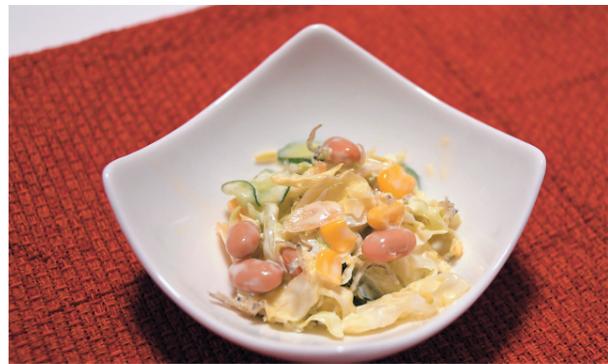
背景が明るい横長の写真(デジタルデータも可。USB不可)を持参するか、メールで送信(本文に右の必要事項を入力)してください。  
\*受け付け後、掲載可否を返信します。  
▶**募集期間** 1月4日(火)～31日(日)

▶**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

3月に1歳になる  
お子さん募集  
\*先着6人

## おうちで給食

### 125 かみかみサラダ



【エネルギー 111kcal (1人当たり)】

●**材料**● (4人分)

- 大豆(水煮) ..... 40g
- ちりめん ..... 大さじ1
- コーン缶 ..... 20g

- キュウリ ..... 1/2本
- キャベツ ..... 60g
- アーモンド(細切り) ... 大さじ1
- マヨネーズ ..... 大さじ2

●**作り方**●

- 1 キュウリは2mm程度の輪切り、キャベツは1cm程度の千切りにし、軽く塩をふり水気を絞っておく。
- 2 大豆とコーンは、水気を切っておく。
- 3 ちりめんとアーモンドは、フライパンでから炒りして冷ましておく。
- 4 マヨネーズで材料を混ぜ合わせる。

Point

大豆とちりめんが入ったサラダで、カルシウムや鉄分などの栄養も取れます。マヨネーズで和えているので、子どもたちにも食べやすいと人気のメニューです。

# 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	1月21日(金)	9時～12時	福祉センター2階	申請制 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
	1月31日(月)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	1月7日(金)	9時30分～11時		
こころの健康相談	1月14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 庁舎1階 地域包括支援センター係

community general support center

☎ 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。

## ながら運動でラクラク筋トレ

仕事や家事をしながらできる「ながら運動」は、時間がない人でも気軽に取り組みます。積極的にチャレンジしてみましょう。

▶**キッチン立ち腕立て伏せ**

- 1 壁から腕の長さ分離して立つ。  
※ 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、あごを引き、足を肩幅よりやや広く開いて姿勢を安定させましょう。
- 2 ゆっくり4秒かけてひじを曲げ、4秒かけて元に戻す。  
※ 8秒 × 10回を1日3セット行いましょう。



▶**掃除機で一步踏み出し運動**

- 1 両手で掃除機を持つ。  
※ 背筋を伸ばし、お腹をへこませ、両足をそろえましょう。
- 2 左足を大きく踏み出し、膝を直角に曲げ、バランスを取りながら両手を前に伸ばす。
- 3 2の体勢のまま上体をねじって左右に掃除機をかける。左足も同様に行う。  
※ 左右各10秒を1日5回行いましょう。



▶**ながら運動のチャンスはすぐそばに**

ちょっと工夫をすれば、日常生活の中に運動するチャンスはたくさんあります。最初は無理をせず、まずは1日10分間、体を動かす時間を増やすことから始めてみましょう。

- 【例】・歯磨きをしながら膝の屈伸運動  
・テレビを見ながらストレッチ など