

1歳です。よろしくね

きやするな
喜安 桜愛 ちゃん

本村
令和3年2月18日生
(母) 絵里佳さん

元気で活発なルナちゃん♡
これからも笑顔で癒してね♡



たきもとゆうが
瀧本 悠雅 くん

筒井
令和3年2月13日生
(父) 知宏さん (母) 典子さん
兄弟なかよく元気いっぱい大きくなってね♡



ひらなかりき
平中 利樹 くん

北黒田
令和3年2月24日生
(父) 大樹さん (母) 栄美さん
食欲旺盛なりき君☆いつも笑顔に癒されているよ♡



あんどうふうか
安藤 颯香 ちゃん

徳丸
令和3年2月4日生
(父) 朋之さん (母) 明香さん
これからも笑顔いっぱいの元気なふうちゃんできてね♡



4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 2月1日(火)～28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

おうちで給食

126 麩ラスク



【エネルギー 102kcal (1人当たり)】

Point 材料も少なく、手軽に作れるおやつです。
カリカリの食感が楽しめます。

●材料● (4人分)

- こまち麩 …………… 20g (40個くらい)
- バター …………… 35g
- グラニュー糖 …………… 20g

「こまち麩」とは、一般的な焼き麩のこと。みそ汁や煮物などに使われます。



●作り方●

- 1 バターを湯せんで溶かし、こまち麩にからめる。
- 2 1にグラニュー糖をまぶし、トースターに並べて3～4分焼く。

オトナ の健康



悩みを抱えていませんか

デイケア(精神保健)
精神疾患の人を対象に、集団活動を通じた社会参加やコミュニケーションを図ります。ぜひ参加を。

○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	2月8日(火)	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
	2月25日(金)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	2月4日(金)	9時30分～11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
こころの健康相談		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。

ラジオ体操で、姿勢と呼吸を整えよう

ラジオ体操は、「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる、一般向けの体操です。「曲げる」「ねじる」「伸ばす」「ジャンプ」など、13種類の動きで構成され、3分程度の短時間で、姿勢と呼吸を整えることができます。



▶ラジオ体操の良いところ

- 1 全身の筋肉を使う
約400以上の筋肉を使うといわれています。普段の生活では動かさないさまざまな筋肉や関節を動かします。
- 2 左右均等の動きが、体のゆがみを正す
左右均等に体を動かすよう構成されており、筋肉のバランスを整え、ゆがみが取れます。
- 3 内臓の動きを活性化する
腹部の体幹を刺激するため、胃腸など内臓の動きが活発になります。血行や代謝を上げるなど、体の内側への効果が期待できます。

▶時間帯別の効果

- 朝** 1日の生活を快適にする
神経の動きを活性化し、筋肉や脳への血流が良くなります。
- 昼** 眠気防止と精神安定
食後の血糖の上昇が緩やかになり、眠気を抑えるほか、セロトニンの分泌により気持ちが落ち着きます。
- 夜** 寝つきをよくする
就寝の2時間前に行くと、体温が上がり、快眠につながります。

ラジオ体操第1の運動強度は、卓球やヨガと同じレベルだといわれています。生活の中でラジオ体操を取り入れ、体と心の健康を維持しましょう。