

## 1歳です。よろしくね



にしむら まれか **希華** ちゃん 中川原 令和3年3月12日生 (父) 武流さん (母) 奈々さん 毎日ステキな時間をありがとう♡元気に成長してね!



**奥山 ひなの** ちゃん 南黒田 令和 3 年 3 月 10 日生 (父) 雄亮さん (母) 美希さん 笑顔が可愛いひなちゃん♡これ からも毎日楽しく過ごそうね♡



がわ も ゆ **:川 茂夕** 5ゃん

恵久美 令和3年3月17日生 (父) 佳樹さん (母) 葵さん たくさん食べて動いて元気に 大きくなってね!



き むら **木村 心春** ちゃん

筒井 令和3年3月13日生 (父) 尚哉さん (母) 加奈子さん これからもお姉ちゃんと元気 いっぱい大きくなぁれ!!



**5**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** 3月1日⊛~31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

## ブロッコリーのピーナツ白あえ



【エネルギー 103kcal (1人当たり)】

ピーナツの風味と食感がアクセントに<sup>nt</sup> なります。

### 材料 ● (4人分)

ブロッコリー …… 200g 木綿豆腐 …… 200g しめじ …… 80g

ピーナツ (無塩) … 20g { 砂糖 ……… 大さじ2 ½ ……… 少々

#### • 作り方 •

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包んで 30 分ほど おき、水切りする。
- 2 ピーナツは粗く砕く。
- ブロッコリーは小房に分けてゆでる。 しめじは 小房に分けてラップで包み、電子レンジ (600W) で 40 秒ほど加熱する。
- 4 ボウルに 1、2、A を入れて混ぜた後、3 とあえる。

# オトナの健康



## 子育で・健康課

## 健康增進係

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	3月 2日®	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
	3月15日⊛	13 時~ 16 時			
デ イ ケ ア (精神保健)	3月 4日 金	9時30分~11時			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)
よろず相談	3月 1日巡	13 時 30 分~ 16 時			

- ※ 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

**☎** 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。

## 怒りの感情とうまく付き合うトレーニング

皆さんは、何かの拍子にイライラが爆発してトラブルになったり、後悔したりした経験はありませんか。こうした怒りに振り回されずに感情をコントロールする、「アンガーマネジメント」を紹介します。

#### ▶アンガーマネジメントとは

怒らないようにすることが目的ではなく、「怒りを切り抜ける方法」や「無駄に怒らない自分をつくる心の持ち方」を身に付けるというものです。

## ▶アンガーマネジメントのトレーニング

怒りの感情を上手にコントロールするには、衝動・思考・行動に焦点を当てたトレーニングが効果的です。次の3点を意識し、家庭や職場などで実践してみましょう。

## 【衝動】 イライラしたら6秒待つ

6秒を過ぎると理性が働くといわれています。ゆっくり6秒数える間に気持ちが落ち着き、反射的な言動による失敗が避けられます。



### 【思考】「~すべき」の境界線を広げる

「こうあるべき・こうしてほしい」という 理想と現実の違いに、怒りを感じることがあ ります。自分とは違う考え方もあると受け入 れ、自分の価値観を相手に求めないようにし ましょう。

### 【行動】自分でできることに注力する

他者の性格など、自分にはどうすることもできないことに怒りを感じても、エネルギーの無駄遣い。しょうがないことは割り切り、自分でできることに取り組みましょう。

**⑮** 2022-3 ❖ 広報 まさき