

しおた　　さら
塩田　紗来　ちゃん

北黒田
令和3年5月18日生
(父) 敏史さん (母) 智恵さん
毎日元気にご飯食べてくれて
ありがとう☆



さどう　　あいり
佐道　愛理　ちゃん

筒井
令和3年5月7日生
(父) 祐貴さん (母) 叔子さん
これからも好奇心旺盛で、い
ろんなことに挑戦してね!



おおしま　みつは
大島　光葉　ちゃん

中川原
令和3年5月24日生
(父) 知樹さん (母) 美菜さん
笑顔が素敵なみつちゃん。たく
さんの幸せをありがとう♡



かめい　　すず
亀井　すず　ちゃん

横田
令和3年5月12日生
(父) 文義さん (母) 佐知子さん
元気にたくさん遊んで笑顔
いっぱい大きくなあれ



まつだ　　さわ
松田　紗和　ちゃん

徳丸
令和3年5月10日生
(父) 浩一さん (母) 真奈美さん
兄ちゃん大好きさわぴん
これからも家族を癒してね♡



**7月で1歳になる
お子さん募集**
＊先着5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（本文に下の必要事項を入力）を。

▶**募集期間** 5月2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



スキレットで 朝食を!!



調理してそのまま
テーブルへ!! 忙しい
朝にピッタリです♪



おだすみえ　あやか
尾田純恵さん・絢香ちゃん
=中川原=

●材料● (1人分)

ベーコン	 1枚	A {	お好みの野菜	}	適量
卵	 1個		ミックスビーンズ		
ソーセージ	 1本		サラダチキン		
インゲン	 5～7本		レモンオリーブオイル		
プチトマト	 2個		ポン酢しょうゆ		
			お好みのパンとフルーツ		

●作り方●

- 1 スキレット（鋳鉄製のフライパン）を火にかけてベー
コンを焼き、卵を割り入れてベーコンエッグを作る。
- 2 1にソーセージ、インゲン、プチトマトを加えて火を
通す。
- 3 Aを混ぜ合わせて器に盛りつけ、レモンオリーブオ
イルとポン酢しょうゆで味を調整する。
- 4 お好みのパンとフルーツを盛り付けて完成。

オトナ の健康



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	5月11日㊥	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
	5月17日㊦	13時～16時		
デ イ ケ ア (精神保健)	5月6日㊤	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	5月12日㊥	9時～12時		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。



☎ 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。

ひざ痛・腰痛を防ぐ運動

ひざ痛・腰痛は、多くの高齢者が抱える悩
みです。しかし、適切な運動を行うことで予
防・改善をすることができます。予防に効果
的な運動を紹介しますので、生活の中に取り
入れてみてください。

▶ひざ痛予防の運動

1 椅子から少し離れたところに立ち、椅子
の背を両手でつかむ。



2 両手で体をしっかり
支えながら、ゆっくり片
足をあげ、5秒間キープ
したらゆっくり下ろす。
《左右交互に3回ずつ行う》
※足を下ろすときは、ひざ
に衝撃が加わらないよう、
そっと着地しましょう。

▶腰痛予防の腹筋・背筋運動

1 両足を肩幅に開いて立ち、息を吐きなが
ら、両手を伸ばして上半身をゆっくり前に
倒す。

2 息を吸いながら上半身をゆっくり起こし、
両手を後ろにして体を少しそらす。

《10回繰り返す》

※自分のペースで、無理のないように行いま
しょう。

