1歳です。よろしくね

問総務課広報広聴係　☎ 985-4132　メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp　＊受け付け後、掲載可否を返信します。

池田（いけだ）　瑠偉（るい） くん
新立
令和３年６月７日生
（父）拓也さん　（母）佳奈さん
いつも癒しをありがとう♡元気に大きく育ってね。

石山（いしやま）　夢乃（ゆの） ちゃん
昌農内
令和３年６月24日生
（父）陽三さん　（母）望美さん
お姉ちゃんと元気いっぱい仲良く遊んでね＾＾

福桝（ふくます）　颯之助（そうのすけ） くん
新立
令和３年６月27日生
（父）正成さん　（母）育実さん
お兄ちゃんたちとたくさん遊ぶぞ!たくましくなーれ!

宮岡（みやおか）　椛羽（いろは） ちゃん
筒井
令和３年６月12日生
（父）勇樹さん　（母）栞さん
３姉妹仲良く羽ばたいてね♡

安並（やすなみ）　蓮（れん） くん
徳丸
令和３年６月18日生
（父）亨さん　（母）純加さん
笑顔がステキな蓮くん!元気いっぱい大きくなってね。

重松（しげまつ）　千惺（ちせ） ちゃん
西古泉
令和３年６月14日生
（父）匡さん　（母）友美さん
にっこり笑顔が可愛いちせちゃん、健やかに育ってね♡

８月に１歳になるお子さん募集

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、メールで送信を。
＊先着５人です。**募集期間**　６月１日㈬～30日㈭

おうちで給食

recipe 127 **ひじきの酢物**

● 材料 ●　（４人分）

- 乾燥ひじき……14g
- にんじん……40g
- ピーマン……50g
- 卵……65g
- A
  - 植物油……小さじ1/4
  - ごま油……小さじ1・1/4
  - 砂糖……小さじ2・1/2
  - しょうゆ……小さじ1・1/4
  - 酢……小さじ1・1/2

● 作り方 ●

1. 乾燥ひじきを水でもどし、食べやすい大きさに切ってからゆで、冷ます。
2. ピーマン、にんじんは千切りにしてからゆで、冷ます。
3. フライパンに油を引いていり卵を作り、粗熱を取って、1・2とAを加えて混ぜ合わせる。

【エネルギー 59kcal（１人当たり）】

Point　ひじきは、ミネラルが豊富です。食欲のない時でもさっぱり食べることができます。

オトナの健康

悩みを抱えていませんか
こころの健康相談
こころの健康問題を抱える人や家族を対象に、専門医などによる相談の機会があります。ぜひ参加を。

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	6月 3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
	6月 15日㊌	13時～16時		
ディケア（精神保健）	6月 3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	6月 10日㊎	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	6月 14日㊋	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。

目の疲れを解消して健康に

肩こりや倦怠感など、慢性的な不調で悩んでいませんか。その不調は、パソコンやスマートフォンなどを使う機会が多い「目を酷使する生活」が原因かもしれません。

パソコンやスマートフォンの画面を見ているときは、副交感神経（リラックス状態）と交感神経（興奮状態）が同時に働いていて、自立神経のバランスが崩れています。自立神経のバランスを整えるためには、まぶたを温めることが効果的です。

▶まぶたを温めることの効果
①頭痛・肩こりが楽になる。
②よく眠れるようになる。
③だるさが取れる。
④イライラしなくなる。
⑤ドライアイが改善する。

▶まぶたを温める方法

【パーム・アイ】
①手のひらを10～20回こすり合わせて温める。
②手を丸めてカップのような形をつくる。
③目を閉じて、左右の目を包みこむように手を当てる（30秒～１分間を目安に）。
※　①～③を５回繰り返しましょう。

【ぎゅっとケア】
①両眼をぎゅっと数秒間閉じる（力を入れすぎないように注意）。
②両目をぱっと開ける（できるだけ大きく開くことを意識して）。
※　①・②を繰り返し、まぶたの周辺がポカポカしてくるまで5分間を目安に続けましょう。