

おおつか あさひ
大塚 麻陽 ちゃん
北黒田
令和3年7月18日生
(父)史隆さん (母)仁美さん
あちゃびの笑顔はみんなを幸
せにするよ!だいすき!!



こんどう しゅん
近藤 竣 くん
西高柳
令和3年7月27日生
(父)厚志さん (母)菜摘さん
いっぱい食べてたくさん遊ん
で、大きくなってね☆



さだなり ゆずか
定成 柚花 ちゃん
西古泉
令和3年7月17日生
(父)祥大さん (母)玲奈さん
ゆずちゃんの笑顔がだいす
き♡元気に大きくなってね。



**9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** 7月1日(金)~29日(金)
▶**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

おうちで給食

recipe 128 ささみのレモン煮



- 材料**● (4人分)
- とりささみ……………4本
 - 片栗粉……………適量
 - 食油……………適量
- A { 上白糖……………大さじ2
薄口しょうゆ……………大さじ1
レモン汁……………小さじ2
水……………小さじ2

- 作り方**●
- 1 ささみを一口大にして、片栗粉をまぶして揚げる。
 - 2 鍋にAを入れて沸かす。
 - 3 1に2をからめて出来上がり。

【エネルギー 103kcal (1人当たり)】

Point 鶏のささみで作ると、ヘルシーです。鶏のもも肉や胸肉でも代用できます。

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	7月1日(金)	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	
	7月20日(水)	13時~16時			
デイケア (精神保健)	7月1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	7月8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
☎985-4205
FAX 985-4206

出前講座参加
希望グループ募集中。
詳しくは、左記まで。

介護予防出前講座活用団体紹介

町では、平成27年度から高齢者が地域で仲間と楽しく介護予防に取り組む集いの場づくりを支援する「介護予防講座」を行っています。集会所、公民館や個人宅でたくさんのグループが活動しています。今回は、「中川原グループ」を紹介します。

- ▶**活動日時**
- ①毎週月・水・金曜日
10時30分~11時30分
 - ②毎週月・金曜日
13時30分~14時30分

▶**場所**
中川原公民館

▶**主な活動**
まさき元気体操、コロバーンド体操、ラジオ体操、まさき色の風体操、談笑、脳トレ
など

▶**グループの持ち味**
和気あいあいと週3回活動中。マンネリ化しないようにさまざまな活動をしています。60歳代から90歳代までの人が参加し、参加者の中には週3回欠かさず通っている人もいます。

▶**グループから一言**
地域の皆さんが集まり、元気な顔を見ておしゃべりすることがとても大切だと思います。公民館に来て、皆さんでおしゃべりや体操を楽しみませんか。

