

ふじい すのは
藤井 奏羽 ちゃん
上高柳
令和3年9月29日生
(父)公家さん (母)さやかさん
すの笑顔が皆の幸せ♡愛を感じながら笑顔で過ごしてね。



かとう りん
加藤 凜 ちゃん
中川原
令和3年9月2日生
(父)凌太さん (母)葉さん
たくさん食べて、たくさん笑って
大きくなあれ♡



あべ かける
阿部 翔華琉 くん
上高柳
令和3年9月4日生
(父)亨さん (母)登誉晃さん
双子で切磋琢磨して大きくなってね(^^)



かどまつ はなこ
門松 華子 ちゃん
北黒田
令和3年9月25日生
(父)祐樹さん (母)志穂さん
これからもすくすく育ってお兄
ちゃんと仲良く、大きくなってね!



あべ はるま
阿部 葉琉真 くん
上高柳
令和3年9月4日生
(父)亨さん (母)登誉晃さん
双子で仲良く、優しい男の子に育ってね(^^)



11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 9月1日(木)~30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

朝ごはんを食べよう vol.2
朝食コンテストレシピ

ヘルシー朝ごはん
~娘に捧ぐ母の愛~

●作り方●

カボチャの煮物

だし汁、酒、砂糖、しょうゆ、みりんで煮る。

やみつききゅうり

きゅうりはたたいてから乱切りにして、塩もみし、ごま油、めんつゆ、砂糖、すりごまであえる。

サラダ

ホウレン草、ミニトマト、ニンジン、大根などお好みで。

味噌汁

具材は、なす、豆腐、玉ネギがおすすめ。

オクラのあえ物

オクラをゆで、めんつゆ、砂糖少々、すりごまであえる。

卵焼き

だししょうゆ、マヨネーズを入れて焼く。



朝が苦手で、食が細い娘のために。彩りと食べやすさにこだわって、少量ずつ小皿に盛りました。



いなり ゆみ 稲荷由美さん=宗意原=

オトナの健康



◎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	9月1日(木)	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
	9月7日(水)			
	9月28日(水)			
デイケア(精神保健)	9月13日(火)	13時~16時	福祉センター2階	申請制 レクリエーション、創作活動や座談会など 家族同士の交流
家族懇談会(精神保健)	9月2日(金)	13時30分~15時		
こころの健康相談		13時30分~16時30分		
よろず相談	9月16日(金)	13時30分~16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。

福祉課 庁舎1階 ☎985-4205
地域包括支援センター係 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「介護予防出前講座」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、「パワフル上高柳グループ」を紹介します。

▶活動日時

毎週火・木曜日
10時~11時

▶場所

上高柳集会所

▶主な活動

まっさき元気体操、コロバード体操、口腔体操、上高柳オリジナル体操など

▶グループの持ち味

みんな明るく、失敗しても笑いながら楽しく、和気あいあいと体操をしています。新しい仲間

が入ったら、グループの一体感を高めるためにみんなで自己紹介。お互いの名前と顔を覚えることができるようにしています。一人が中心となるのではなく、メンバーで役割分担して活動していることも楽しく続けることができる秘訣です。

▶グループから一言

メンバー募集のために、年に1回上高柳地区にチラシを全戸配布しています。上高柳地区のサロン合同で坊っちゃん劇場に行くこともありますよ。皆さん、一緒に楽しく活動しませんか。

