

# 1歳です。よろしくね

☎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。

いしかわ すずか  
**石川 鈴華** ちゃん

大間  
令和3年12月7日生  
(父)隆浩さん (母)美鈴さん  
お父さんとお母さんの子どもに生まれてきてくれてありがとう



つちや ほのか  
**土屋 穂華** ちゃん

新立  
令和3年12月22日生  
(父)翔一さん (母)道子さん  
いつもたくさん笑顔をありがとう♪



やまだ しょうあ  
**山田 笑和** くん

徳丸  
令和3年12月31日生  
(父)崇之さん (母)乃梨子さん  
三兄弟の末っ子くん、のんびり屋さん、元気に大きくなってね☆



おおた いずと  
**大田 泉翔** くん

北黒田  
令和3年12月29日生  
(父)裕哉さん (母)夢子さん  
元気で優しくたくましい男の子に育ってね♪



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 12月1日(木)~28日(木)。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

2月に1歳になるお子さん募集

## 鶏のチーズ焼きあんかけ



●材料● (4人分)

鶏むね肉(皮なし) … 240g  
塩 … 少々  
酒 … 小さじ2  
白ねぎ … 70g  
ししとう … 8本  
サラダ油 … 小さじ2  
スライスチーズ … 2枚

【エネルギー 129kcal (1人当たり)】

だし汁 … 60cc  
しょうゆ … 小さじ2/3  
みりん … 小さじ1/2  
片栗粉 … 小さじ1/2

### ●作り方●

- 1 鶏肉は厚さをそろえて、食べやすい大きさにそぎ切りにし、塩、酒をふる。
- 2 白ねぎは、4cmのぶつ切りにする。ししとうは中ほどに1cmくらいの切り込みを入れる。
- 3 フッ素加工のフライパンにサラダ油を熱し、1の鶏肉を入れて両面を焼く。空いている場所に2の野菜を入れて焼き、取り出す。
- 4 鶏肉が焼けたら火を止め、スライスチーズをのせてフライパンにふたをする。
- 5 小鍋にAを合わせて煮立てて、かき混ぜながらとろみをつける。
- 6 4のチーズが溶けたら器に盛る。3で焼いた白ねぎとししとうを添え、5のあんをかける。

Point 肉と野菜を一つのフライパンで仕上げます。付け合わせの野菜はお好みで。



# オトナの健康



1人で悩まず相談を

よろず相談

健康、介護やひきこもりなど何でも相談できます。家族のこともOK。お気軽にご連絡を。

●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	12月2日(金)	9時~12時	福祉センター2階	予約制 糖尿病などの食事指導と相談 ※1週間前までに申し込みを ※1人1時間程度 レクリエーションや創作活動など 専門員による個別相談 ※1人1時間
	12月21日(水)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	12月2日(金)	9時30分~11時		
	12月1日(木) 12月9日(金)	13時30分~16時30分		
よろず相談	12月14日(水)	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。



福祉センター2階  
☎985-4118  
FAX 985-4158



庁舎1階  
☎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。

## STEP 2

高齢者を守る！感染症対策

### 免疫力アップ

~4つのケアで体の中から元気に~

#### 1 栄養バランス

高齢者の食事で気を付けなければならないのが、低栄養にならないこと。低栄養は、免疫力を下げる原因となります。

1日3食、栄養バランスが取れた食生活を心掛けましょう。



#### 2 運動

高齢になるにつれ、体を動かす機会も少なくなりがち。

散歩や体操など適度な運動習慣で血流を良くしたり、筋力を保っておいたりすることは、免疫力を維持するためのポイントです。



#### 3 皮膚のケア

年をとると保湿力が低下し、乾燥しやすくなります。こすれただけで傷ついてしまうことも。洗い過ぎが皮膚の抵抗力を弱め、感染症の原因になることもあります。

クリームや保湿液で、カサカサにならないようお手入れをしましょう。



#### 4 睡眠

夜に睡眠不足になるのは、免疫力を低下させる大きな要因。

眠れないときは、かかりつけ医に相談し、入眠剤などをうまく使って、短くても質の良い睡眠をとるように心掛けましょう。

来月のSTEP3もお楽しみに。

