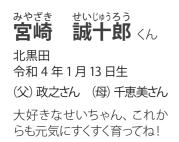
1歳です。よろしくね

動総務課広報広聴係 ☎ 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。

碧仁くん 相原 北黒田 令和4年1月18日生 (父) 弘明さん (母) 聡子さん 生まれてきてくれてありがとう♡ 元気に大きくなあれ♪

結愛 ちゃん 元木 北黒田 令和4年1月16日生 (父) 保宏さん (母) 友美さん みんなのアイドル。スクスク 育ってね♪





行晴くん 西古泉 令和4年1月4日生 (父) 敏行さん (母) 由里子さん いつも癒しをありがとう。姉弟 仲良く、元気に育ってね。



本田 奏翔 くん 南黒田 令和4年1月4日生 (父) 耕野さん (母) 由依さん 可愛さと面白さの二刀流!今後も 我が家へ癒しと笑顔をよろしく☆

かなと



3月で1歳になる

背景が明るい横長の写真(デジタルデー お子さん募集 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** 1月4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



朝から 松前を食べよう



ワッフルの材料 ● (2人分)

ホットケーキミックス・・・200g 牛乳······150g はだか麦……60a 奶……1個

ワッフルの作り方。

- はだか麦をゆでて、柔らかくする。
- ホットケーキミックスに卵、牛乳、1を入れて混ぜる。
- 2 をワッフルメーカーで焼いて完成。

ヨーグルトには、ナッツとはちみつをお好みで。 野菜を盛り付けたら彩りも抜群。

地産地消、作り置きで 時間短縮、たんぱく質を 取ることを意識しました。 ジャムなどで味の変化も 楽しめます!



オトナの健康



子育て・健康護

健康增進係

Health management

福祉センター2階 **2** 985-4118

FAX 985-4158

●子育で・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	1月11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
	1月31日巡	13 時~ 16 時			
デ イ ケ ア (精神保健)	1月 6日 金	9時30分~11時			レクリエーションや創作活動、座談会など
こ こ ろ の 健 康 相 談	1月13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。

庁舎1階

community general support center

3 985-4205

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。



高齢者を守る! 感染症対策

口腔ケア

~ 細菌やウイルスは□から入る!~

高齢になり、かむ力が弱くなると唾液の分 泌量が減ります。唾液には、細菌の活動を抑え る大切な役割が一。口腔内の細菌が繁殖する と、感染症にかかりやすくなります。

食事の時は、よくかんで食べて、かむ力を維 持しましょう。

口腔ケアのチェックポイント -

- □ うがい薬(抗菌剤を含む)でうがいを していますか
- □ 歯磨きをきちんと行っていますか
- □ 舌の掃除をしていますか
- □ 義歯は、洗浄液などで小まめに洗浄し、 清潔にしていますか
- □ 歯周病や義歯の不具合を治療していますか
- □ 定期的な歯科健診を受けていますか
- □ 一口 30 回、よくかんで食べていますか

体操で口を鍛えよう

●舌の運動

- 11 舌を出したり、 引っ込めたりする
- 2 舌を出して上下 左右に動かす



- ●頰の運動
- 1口を閉じたまま、 頰を膨らませる
 - 2口を閉じたまま、 頰をすぼめる





●□周りの運動

- 1 「い」を発声する ように、口を左右 に広げる
- 2 「う」を発声する ように、口をすぼ める





23 2023-1 ❖ 広報 まさき 広報 まさき * 2023-1 22