

1歳です。よろしくね

むらい しゅうと
村井 柊翔 くん

宗意原
令和4年2月8日生
(父) 芳紀さん (母) 佐妃さん

生まれてきてくれてありがとう!
これから沢山思い出作ろうね☆



むらい しゅうり
村井 翔利 くん

宗意原
令和4年2月8日生
(父) 芳紀さん (母) 佐妃さん

いつも癒しをありがとう♡元気に
スクスク成長してね☆



4月に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（本文に右の必要事項を入力）してください。
※受け付け後、掲載可否を返信します。
▶**募集期間** 2月1日⑥～28日④

▶**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⑨総務課広報広聴係 ☎985-4132
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

おうちで給食

recipe 131 白玉団子



【エネルギー 190kcal (1人当たり)】

Point

子どもと一緒に作ることができる簡単なおやつです。
あんや黒蜜などでアレンジもできます。

●材料● (4人分)

白玉粉	125g	A {	きな粉	大さじ4
木綿豆腐	125g		上白糖	大さじ2と小さじ2/3
			塩	少々

●作り方●

- 1 木綿豆腐は、ペースト状にすりつぶす。
- 2 1に白玉粉を加え、耳たぶ程度の硬さになるまで水を調整しながら入れ、こねる。
※ 水は85mlを目安に
- 3 2を一口大に丸め、沸騰したお湯に入れる。
- 4 団子が浮いてきたら冷水にとり、冷ます。
- 5 Aを混ぜ合わせ、粗熱が取れた団子にまぶす。

オトナ の健康



悩みを抱えていませんか

デイケア(精神保健)

精神疾患の人を対象に、集団活動を通じた社会参加やコミュニケーションを図ります。ぜひ参加を。

◎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	2月 7日(火)	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
	2月 22日(水)	13 時～ 16 時			
デ イ ケ ア (精神保健)	2月 3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	2月 10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)
	2月 17日(金)				

※ 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
community general support center

☎ 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。

腸内環境と自律神経を整えよう

日常生活で緊張したり不安になったりした時、下痢や便秘になることはありませんか。

腸は、「第2の脳」といわれるほど、多くの神経細胞が集まっている器官です。自律神経が乱れると、腸の働きは大きく左右されるといわれています。

排便を促す腸のぜんどう運動は、「交感神経」が優位になると停滞し、「副交感神経」が優位になると活発になります。

そのため、腸内環境と自律神経を整えることは、健康維持に欠かせません。

▶腸内環境と自律神経を整える方法

1 朝日を浴びる

体の中にセロトニンが分泌され、すっきりと目覚め、自律神経のバランスを整えることができます。腸にはセロトニンがたくさんあり、腸のぜんどう運動を活発にします。

2 寝起きにコップ一杯の白湯を飲む

朝、飲む水は睡眠中に失った水分を補うとともに、副交感神経の働きを高めます。自律神経のバランスを保つことができ、自然な便意を促します。



3 適度な運動をする

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動や軽い筋力トレーニングをすると、自律神経を整える効果が期待できます。また、適度に体を動かすことで腸の動きが活性化され、便秘解消にも効果的です。

4 腸内環境を整える食材を取り入れる

食物繊維（野菜、きのこ、海藻など）や発酵食品（納豆、みそ、キムチ、甘酒、ヨーグルトなど）を取り入れる食生活を心掛けましょう。