

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。

おのえ はくと
尾上 晴玖人 くん

西古泉
令和4年4月25日生
(父)廉太さん (母)彩芽さん
いつも癒しをありがとう♡これから沢山思い出を作ろうね!!



たきがみ まりか
滝上 万梨花 ちゃん

筒井
令和4年4月4日生
(父)洋介さん (母)桂子さん
可愛い万梨花ちゃん♡生まれてきてくれてありがとう♡



むかい はづき
向井 葉月 ちゃん

筒井
令和4年4月22日生
(父)峻司さん (母)水輝さん
いつも笑顔で癒されます☆すくすく成長してね!



たかい ゆず
高井 結柚 ちゃん

北黒田
令和4年4月20日生
(父)将希さん (母)梨代さん
音楽が流れるとノリノリなゆずちゃん♡元気に大きくなってね!



みはら そら
三原 大空 くん

南黒田
令和4年4月14日生
(父)聡太さん (母)望夢さん
これからもたくさん笑って、マイペースに成長してね♡



6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(本文中の必要事項を入力)を。
▶募集期間 4月3日(日)~28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

エビとニラのレンコン餅



●材料● (2人分)

- むきエビ4尾
- レンコン.....200g
- ニラ 15g
- 塩.....少々
- 黒こしょう.....少々
- 砂糖.....小さじ1/2
- 片栗粉.....大さじ2
- ごま油.....小さじ1
- 白ごま.....適量

【エネルギー 144kcal (1人当たり)】



●作り方●

- むきエビは背ワタを除き、酒(分量外)少々を振り掛けてしばらくおき、臭みを除く。
- 1で下処理したむきエビの水気を取って粗みじん切りにする。レンコンは皮をむいてすりおろし、水気をしぼる。ニラはみじん切りにする。
- ボウルに2を入れ、塩、黒こしょう、砂糖を入れてよく混ぜる。片栗粉を少しずつ加えて混ぜ、4等分にして丸く平らに成形する。
- フライパンにごま油を熱し、3を入れて、中火から強火で両面に焼き色が付くまで焼き、仕上げに白ごまをのせる。

Point

旬のニラは、βカロテンが豊富で目や皮膚の健康維持に役立ちます。レンコンの水気のしぼり加減で固さを調節できます。モチモチ感を楽しんで。

オトナの健康



●健康課健康増進係で健康相談ができます。



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	4月11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
	4月19日(水)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	4月7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

※利用時は、マスクの着用をお願いします。



☎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。

実は究極のエクササイズ 目からウロコのラジオ体操

日本人であれば誰もが必ず一度はしたことがあるラジオ体操。

皆さん、「たかがラジオ体操」と思っていませんか。

ラジオ体操第1は13の動きにより構成されていますが、その一つ一つの動きにきちんと意味があり、ポイントを押さえて行うことでさまざまな効果が期待できます。

肩甲骨や体幹を大きく動かすと肩凝りや腰痛が改善します。また、セロトニンの分泌が促されることで眠りの質や目覚めが良くなり、イライラしなくなるという効果があります。さらに柔軟性の向上や筋肉量の増加が期待できます。



▶ラジオ体操の効果を高めるためのポイント

- ①使う筋肉を意識しながら動かしよう
- ②だらだらやらず、テキパキと元気良く動かしよう
- ③呼吸を止めずに動かしよう
- ④できるだけ継続して行いましょう
- ⑤音楽に合わせて楽しみましょう



ラジオ体操は天候が悪くても、広い場所がなくても、いつでもどこでもできます。

生活の中にラジオ体操を取り入れ、効果を再発見してみませんか。