

# 1歳です。よろしくね

みよし はるか  
**三好 晴久** くん

西古泉  
令和4年5月28日生  
(父)和樹さん (母)里紗さん

いつも癒される笑顔がありが  
とう♡



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** 5月1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  
㊤総務課広報広聴係 ☎985-4132  
メール 333koho.j@town.masaki.ehime.jp

7月に1歳になる  
お子さん募集  
\*先着5人

## おうちで給食

### 133 魚のオーロラソース



【エネルギー 99kcal (1人当たり)】

Point 魚が苦手な子どもでも食べやすいレシピです。  
魚を鶏肉に変えてもおいしく食べられます。

#### ●材料● (4人分)

- |                        |   |                    |
|------------------------|---|--------------------|
| 白身魚……………200g           | A | ケチャップ……………小さじ2と1/2 |
| 塩……………小さじ1/5           |   | みそ……………小さじ1/2強     |
| しょうゆ……………小さじ1弱         |   | 砂糖……………小さじ1弱       |
| しょうが(すりおろし)……………小さじ1/2 |   | ウスターソース……………小さじ1弱  |
| 片栗粉……………大さじ2強          |   | 水……………小さじ2         |
| 油……………適量               |   |                    |

#### ●作り方●

- 1 白身魚は塩を振り掛け、しょうゆ、すりおろししょうがに漬けておく。
- 2 1に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
- 3 Aの調味料を鍋に入れ、火にかけて混ぜ、ソースを作る。
- 4 2の揚げた白身魚に3のソースをかける。

# オトナの健康



**健康課**  
**健康増進係**  
Health management  
福祉センター2階  
☎985-4118  
FAX 985-4158

◎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	5月9日㊤	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
	5月17日㊤	13時～16時		
デイケア(精神保健)	5月12日㊤	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	5月11日㊤	9時～12時		専門員による個別相談(1人1時間)

**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。

## お口の健康状態を保ちましょう

「かたい物が食べにくくなった」「お茶や汁物などでむせることがある」といったお口の不調はありませんか。そのささいな不調は、歯や口の働きが衰えている状態であるオーラルフレイルかもしれません。オーラルフレイルを放置すると、やがてお口の機能低下による病気を招き、さらには心身の機能低下にもつながるため、早めの対策が重要です。

右のチェック表で、オーラルフレイルのリスクを判定できます。点数の合計が3点以上の方は要注意。要注意の方も今はまだ大丈夫という人も、歯だけでなくお口全体の健康状態を診てくれる『かかりつけ歯科医』を持ちましょう。



### ▶オーラルフレイルのセルフチェック表

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	0
お茶や汁物でむせることがある	2	0
義歯を入れている	2	0
口の渇きが気になる	1	0
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	0
たくあんくらいのかたさの食べ物をかむことができる	0	1
1日に2回以上、歯を磨く	0	1
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1

合計点数	オーラルフレイルの危険性
0～2点	低い
3点	注意
4点以上	高い