

# 1歳です。よろしくね

いどもと あおい  
井戸本 蒼くん  
筒井  
令和4年6月18日生  
(父)勇樹さん (母)沙也加さん  
癒し担当の蒼くん♪これからも  
可愛い笑顔を沢山見せてね♡



8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 6月1日(木)～30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  
☎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

### 134 若鶏の梅揚げ



- 材料● (4人分)
- 若鶏もも ..... 160g
  - 梅肉 ..... 12g
  - 酒 ..... 小さじ1
  - 薄力粉 ..... 10g
  - 片栗粉 ..... 10g
  - 油 ..... 17g

- 作り方●
- 梅肉を酒でとき、一口大に切った鶏肉を漬け込む。
  - 薄力粉、片栗粉を混ぜ合わせ、1に付ける。
  - 2を油で揚げる。

【エネルギー 136kcal (1人当たり)】

Point 梅肉は、練り梅で代用できます。青ジソを千切りにして加えてもおいしいです。

# オトナの健康



悩みを抱えていませんか  
こころの健康相談  
こころの健康問題を抱える人や家族を対象に、専門医などによる相談の機会があります。ぜひ参加を。

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

**健康課**  
**健康増進係**  
Health management

福祉センター2階  
☎ 985-4118  
FAX 985-4158

※ 利用時は、マスクの着用を推奨します。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	6月5日(月)	8時～11時30分、 13時30分～14時30分	福祉センター	健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診など ※ 事前申し込みは、下のQRコードから
	6月7日(水)	8時～11時30分		
	6月11日(日)	8時～12時		
	6月13日(火)	8時30分～11時30分	出作集会所	
	6月19日(月)		徳丸集会所	
	6月21日(水)	8時～11時30分	福祉センター	
	6月22日(木)	8時30分～11時30分	東公民館	
6月23日(金)	北公民館			
6月28日(水)		恵久美集会所		
個別栄養相談	6月6日(火)	9時～12時	福祉センター	糖尿病などの食事指導と相談(1人1時間)
	6月21日(水)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	6月2日(金)	9時30分～11時	福祉センター	レクリエーション、創作活動や座談会など
	6月9日(金)	13時30分～16時30分		
こころの健康相談 よろず相談	6月9日(金)	13時30分～16時30分	福祉センター	専門員による個別相談(1人1時間)
	6月16日(金)	13時30分～16時		

**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。

運動不足解消・フレイル予防

## 松前町介護予防体操を紹介します

介護予防を推進するため、平成27年から次の2種類の体操を行っています。

- ◎まっさき元気体操  
瀬戸の花嫁の曲を使った、転倒を予防するためのストレッチと下肢の運動を中心とした体操です。「立位」「椅子に座って」「床に座って」できる三つのパターンがあります。
- ◎コロバード体操  
愛媛県理学療法士会が作成した、ゴムチューブを使った筋力トレーニングを中心とした体操です。下肢、腕、腰などの全身の筋肉を鍛えることができます。



これらの体操は3カ月間継続するとより効果的。「以前より足が軽くなった」「つまずきにくくなった」などの効果が出ている人がたくさんいます。  
現在、町内には公民館、集会所や個人宅などに集まり、体操をしている団体が34団体あります。DVDがあるので、自宅で気軽に取り組むことも可能。  
体操を始めたい人は、地域包括支援センター係までご連絡ください。