

わたなべ あやせ  
**渡部 紋世** くん  
西古泉  
令和4年7月25日生  
(父)達也さん (母)杏子さん  
我が家の末っ子、あっ君♡これから楽しく過ごそうね(^^)



やつづか こころ  
**八東 心** ちゃん  
北黒田  
令和4年7月15日生  
(父)賢尚さん (母)幸さん  
いつも見せてくれるニコニコ笑顔が大好きだよ!



やまもと かや  
**山本 夏椰** ちゃん  
新立  
令和4年7月14日生  
(父)浩貴さん (母)理絵さん  
毎日癒しをありがとう!一緒に成長していこうね♡



しのざき そら  
**篠崎 天良** くん  
北黒田  
令和4年7月24日生  
(父)寛太さん (母)奈央さん  
癒しボーイの可愛いちゃん♡大好きよ♡



さとう ゆな  
**佐藤 優菜** ちゃん  
北黒田  
令和4年7月27日生  
(父)拓さん (母)永恋さん  
生まれてきてくれてありがとう。



**9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(本文に下の必要事項を入力)を。  
▶募集期間 7月3日(日)~31日(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

## ニンジン蒸しパン



### ●材料● (6個分)

ニンジン .....45g 砂糖 ..... 45g  
薄力粉.....90g 牛乳 ..... 大さじ6  
ベーキングパウダー.....6g サラダ油..... 大さじ1  
卵 .....1個 【エネルギー 131kcal (1個当たり)】

### ●作り方●

- 1 ニンジンはすりおろす。
- 2 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳、サラダ油、1を加えてよく混ぜる。
- 4 2に3を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜ、アルミカップを耐熱容器にセットし、注ぐ。
- 5 蒸気の上上がった蒸し器で10分程度蒸す。

Point 野菜やカルシウムが取れるおやつです。夏休みにお子さんと一緒に作ってみませんか。



# オトナの健康



◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。



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	7月1日(土)	8時~12時	福祉センター	健康診断、特定健康診断、後期高齢者健康診断、がん検診など ※ 事前申し込みは、下のQRコードから	
	7月4日(火)	8時30分~11時30分	西古泉公民館		
	7月7日(金)		北川原集会所		
	7月11日(火)	8時~11時30分	福祉センター		申込制
	7月31日(日)				
個別栄養相談	7月4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)	
	7月19日(水)	13時~16時			
デイケア(精神保健)	7月7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	
		13時30分~16時30分			専門員による個別相談(1人1時間)



☎ 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。

## 今の睡眠に満足していますか 睡眠の質を上げる方法

なかなか眠れない人や、寝てもすっきりしない人に睡眠の質を上げる方法をご紹介します。

### ▶副交感神経をオンにする

副交感神経が優位になると、血圧や脈拍数が下がり、リラックスすることができます。

- ・ぬるめのお風呂に入る(就寝する60~90分前がおすすめ)
- ・雨の音、鳥のさえずりやクラシックなど、ゆったりした音楽を聴く
- ・寝る前に温かい飲み物を飲む

### ▶体内時計をリセットする

体内時計を整えると、毎日同じ時間に眠くなり、体が眠るための準備をしてくれます。休日などの朝に長めに眠りたいときは、いつもと起きる時間のずれを2時間以内にしましょう。

- ・同じ時間に起床、就寝する
- ・朝起きたら、まず日光を浴びる

### ▶「眠れない」と焦らない

不眠に悩んでいる人は、眠れないという焦りで、より眠れなくなってしまいます。焦らないためには、寝床にいる時間を短くすることが有効。また、日中に適度な運動をすることで、体が疲れて寝付きがよくなります。

- ・眠くなる時間まで寝床に入らない
- ・夜中に目が覚めて、すぐに寝付けなかったらいったん寝床から出る
- ・日中に体を動かす



不眠が続く場合はかかりつけ医に相談してみましょう。眠れないことを一人で抱え込まないことが大切です。