

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。

なかじま つき
中島 紬葵 ちゃん

筒井
令和5年7月31日生

(父)正順さん (母)愛さん

元気いっぱい笑顔いっぱい
のつぎちゃん♡毎日楽しく過ごそうね!



にしだ うた
西田 羽汰 くん

中川原
令和5年7月19日生

(父)幸生さん (母)実那さん

いつも癒しをありがとう♡お兄
ちゃんと仲良く大きくなってね!



よこやま あみ
横山 葵美 ちゃん

北黒田
令和5年7月27日生

(父)裕貴さん (母)悠未さん

お目目クリクリ可愛いあみちゃん
♡元気に大きくなってね!



ひろさわ かいと
廣澤 和弦 くん

恵久美
令和5年7月20日生

(父)和駿さん (母)和里さん

毎日笑顔で癒してくれてあり
がとう!かいちゃん大好き♡



ふくやま ちなつ
福山 千夏 ちゃん

北黒田
令和5年7月24日生

(父)雄基さん (母)千尋さん

千夏ちゃん♡笑顔で皆を幸せ
にし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1日(日)～31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保護者の氏名⑥メッセージ(25文字程度)⑦住所⑧電話番号

おうちで給食

冷やしそうめん



●材料● (4人分)

大豆	8g	そうめん	100g
煮干し	10g	きゅうり	1/2本
だし昆布	4g	オクラ	2本
水	240ml	にんじん	1/5本
濃い口しょうゆ	大さじ2	かまぼこ	1/5本
みりん	大さじ1	干しシイタケ	15枚
しょうが	2g	上白糖	小さじ1
		濃い口しょうゆ	小さじ1/2
		水	20ml
		氷	200g

【エネルギー 111kcal (1人当たり)】

●作り方●

- 【大豆だし】大豆は、洗って水につけ、水(100ml)で柔らかくなるまで炊く。
【煮干しと昆布の合わせだし】水(180ml)にだし昆布と、煮干しを入れ、20分程度つけておく。火にかけて、沸騰したら昆布を取り出し、中火にして、4分程度加熱する。だしがとれたら煮干しを取り出す。
- 大豆だし 80ml と、煮干しと昆布の合わせだし 160ml を合わせ、Aで味付けをして、冷蔵庫で冷やす。
- きゅうりとかまぼこは千切りにする。にんじんは千切り、オクラは輪切りにしてからさっとゆでる。
- 干しシイタケは戻して千切りにしてBで加熱し、味付けをする。
- 麺つゆに、ゆでたそうめん、具材、氷を入れ盛り付ける。

Point
冷たいそうめんは、子どもたちに人気の献立。
大豆だし、煮干しと昆布の合わせだしで作った
麺つゆがポイントです。大豆だしの大豆もお
いしいので、ぜひ食べてみてくださいね。

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

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容	
総 合 健 診	7月 4日(木)	8時30分～10時30分	徳丸集会所	申 込 制	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、 のQRコードから 
	7月 8日(月)	8時30分～11時30分	東公民館		
	7月10日(水)	8時30分～11時	北川原集会所		
	7月13日(土)	8時～12時	福祉センター		
	7月30日(火)	8時～11時30分			
	7月31日(水)				
個 別 栄 養 相 談	7月11日(木)	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17日(水)	13時～16時			
デ イ ケ ア (精神保健)	7月 5日(金)	10時～11時30分		レクリエーション、創作 活動や座談会など	
こ そ の 健 康 相 談		13時30分～16時30分			
					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。

誤嚥性肺炎を予防しよう

食べ物や唾液などは本来、食道を通って胃に運ばれますが、誤って気管に入ると誤嚥といえます。その結果、生じる肺炎が誤嚥性肺炎。初期症状が風邪と似ているため気付かないこともあります。少しでも怪しいと思ったら早い段階で医療機関を受診することがポイント。特に高齢者は発症しやすいので、注意しましょう。

▶高齢者の誤嚥性肺炎の原因

- ①唾液量の減少による口腔内での細菌の増加
- ②免疫機能の低下
- ③気管に入ったものを吐き出す力の低下

▶誤嚥性肺炎を予防するポイント

- ①飲み込む力を鍛え、よくかんでゆっくり食べる。
- ②丁寧に歯磨きをして、口の中を清潔にする。
- ③人と話したり、歌ったりして吐き出す力を高める。
- ④手洗い、うがいで細菌やウイルスの侵入を防ぐ。
- ⑤規則正しい生活をするなど、生活習慣を見直す。

▶唾液腺マッサージ

誤嚥性肺炎予防には、唾液の分泌を促すことが効果的。唾液の分泌量を増やすためのマッサージを紹介します。



【耳下腺マッサージ】(5～10回)
頬の後ろ、耳の前の下側を手のひらで円を描くように回す。



【顎下腺マッサージ】(5～10回)
顎の骨の内側に両手の親指を当て、耳の下から顎先まで優しく押す。



【舌下腺マッサージ】(5～10回)
顎先の骨の内側に両手の親指を当て、下顎から押し上げるように押す。