

1歳です。よろしくね

たなか みく
田中 美空 ちゃん
筒井
令和5年5月27日生
(父) 元気さん (母) 希望さん
我が家のアイドルみくしゃん♡
一生推しです♪



7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 5月1日（水）～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父母の氏名⑥メッセージ（25文字程度）⑦住所⑧電話番号⑨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

recipe 139 マシュマロバー



【エネルギー 149kcal（1人当たり）】

Point 三つの材料でできる簡単おやつ。玄米フレークをコーンフレークにしてもおいしく作れます。

●材料●（4人分）

玄米フレーク……………75g
無塩バター……………15g
マシュマロ……………60g

●作り方●

- 1 無塩バターを鍋に入れて火にかけ、弱火にしてかき混ぜながら溶かす。
- 2 溶けたらマシュマロを加える。
- 3 弱火にし、マシュマロが溶けるまでかき混ぜる。
※ 焦げ付きやすいので注意
- 4 溶けたら玄米フレークを入れて素早く混ぜる。
- 5 全体に絡まったら火を止め、バットに移し粗熱をとる。
- 6 触れる熱さになったら平らにし、食べやすい大きさに切る。

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14日（火）	9時～12時	福祉 センター 2階	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22日（水）	13時～16時		
デイケア （精神保健）	5月10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
こころの 健康相談	5月16日（木）	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。

早めの認知症予防が大切です

認知症は誰もがなりうる脳の病気です。令和7年には65歳以上の5人に1人が認知症を発症、認知症前段階の軽度認知機能障がいを含めると3人に1人が発症するといわれています。認知症の発症や進行を遅らせるために、早めに認知症予防をしましょう。

◎認知症予防に効果的な取り組み

▶食生活を見直す

食事は、健康な体をつくる大切な習慣です。規則正しい時間に1日3食、バランス良く、適切なエネルギー量を摂取するよう心がけましょう。野菜や果物、豆類、魚を積極的に食べると良いといわれています。



▶適度な運動をする

運動は、生活習慣病を予防し、脳の状態を良好に保つ効果があります。週に3日以上、1日当たり30分以上（数回に分けることも可）の有酸素運動が良いといわれています。激しい運動ではなく、継続して行えるものにしましょう。中でもウォーキングは体への負担が少なくおすすめです。

▶社会活動に参加する

社会活動に参加するため、身なりを整え、持ち物を準備し、集合時間に間に合うように逆算することは、脳にさまざまな刺激を与えます。外出して趣味を楽しんだり、人と会話したりすることも脳への刺激となり、認知症予防につながります。

興味のある人には、サロン活動や町の介護予防事業などを紹介することができます。気軽にお問い合わせください。