

あんどう るい
安藤 琉衣 ちゃん
 筒井
 令和5年4月8日生
 (父) 勇人さん (母) 明音さん
 いつもニコニコ笑顔で癒してくれてありがとう♡大好き♡



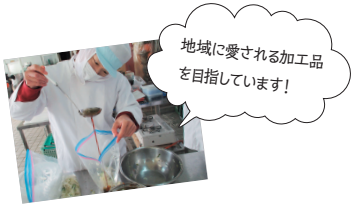
いけだ れいな
池田 怜奈 ちゃん
 新立
 令和5年4月25日生
 (父) 拓也さん (母) 佳奈さん
 いつもニコニコな怜ちゃん♡癒しをありがとう。すくすく育ってね。



しげかわ かなた
重川 称汰 くん
 西高柳
 令和5年4月28日生
 (父) 和真さん (母) 絢美さん
 大好きなお姉ちゃんと一緒に元気にすくすく育って♡



福神漬け



●材料● (4人分)

ダイコン	500g	A {	昆布	4枚(2~3cm)
ナス	100g		しょうゆ	120ml
きゅうり	1本		砂糖	90g
ショウガ	30~50g		酢	25ml
レンコン	100g			

●作り方●

- ダイコンは皮のままいちょう切り、ナスは皮をむきサイコロ大に切り、きゅうりは輪切り、ショウガはみじん切りにする。レンコンは、塩 5g (分量外) で 2 分塩ゆでしてから棒状に切る。
- 切ったダイコン、ナス、きゅうりをボウルに入れ、塩 10g (分量外) を加え、全体を混ぜる。
- A を鍋に入れ、1 回沸騰させ火を止めて冷ます。
- 2 をよく絞り、キッチンペーパーに広げ、重しを置いて水分を十分に抜く。それをポリ袋に入れ、さらにレンコンとショウガを加え、四隅によく拭いた昆布を入れる。
- 冷めた 3 をポリ袋に入れ、空気を抜く。冷蔵庫で一晩漬けると完成。
※ 冷蔵庫に保存し、なるべく早くお召し上がりください。

オトナ の健康



◎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
健康課 健康増進係 Health management	4月 9日(火)	9時～12時	福祉センター2階	個別栄養相談 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
	4月17日(水)	13時～16時		
デイケア(精神保健)	4月 5日(金)	9時30分～11時		レクリエーション、創作活動や座談会など

福祉センター2階
 ☎ 985-4118
 FAX 985-4158

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。

飲み物を飲みながら楽しくお話ししましょう

「認知症カフェ」に参加しませんか

「認知症カフェ」は、認知症の人やその家族のほか地域の人などが気軽に参加できる集いの場です。皆さん、お気軽にお越しください。

◎ひまわりカフェまさき

- ▶日時 毎月第3水曜日 13時～15時
※ 途中参加や退席も可能
- ▶場所 文化センター第2研修室
- ▶対象 町内在住の人(認知症の人の家族は町外でも可)
- ▶料金 無料 ▶予約 不要
- 認知症に関する本(貸し出し可)を置いています。

◎福祉課地域包括支援センター係
 ☎985-4205

初回は
4月17日(水)

◎認知症カフェ「ひととき」

- ▶日時 毎月第1木曜日 13時30分～15時30分
- ▶場所 介護老人福祉施設こより(神崎586番地3)
- ▶対象 誰でも(町外在住の人でも可)
- ▶料金 100円 ▶予約 不要
- 交通手段がない人は送迎可。今後は、各地区にお伺いする出張カフェも計画中です。ぜひお楽しみに!

◎くろだ病院地域連携室
 ☎984-1201

初回は
5月2日(水)

「脳の健康づくりに関する講演会」参加者募集!

参加を希望する人は、地域包括支援センター係へ4月5日(金)までにお申し込みください。※参加無料

◎日 時 4月12日(金) 13時30分～16時
 ◎会 場 文化センター 広域学習ホール