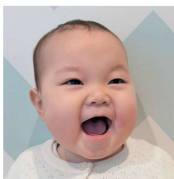


1歳です。よろしくね

☎ 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。

さ え き
佐伯 なのん ちゃん
大溝
令和5年2月21日生
(父) 優介さん (母) 麻衣さん
いっぱい笑って泣いてお兄ちゃん
と仲良く元気に育ってね♡



ひらまつ ふみ や
平松 史也 くん
宗意原
令和5年2月9日生
(父) 丞さん (母) 佳織さん
やんちゃな史也。大きくなっ
てね。だいすきだよ♡



ふじかわ りり か
藤川 凜璃花 ちゃん
筒井
令和5年2月26日生
(父) 拓也さん (母) 野乃花さん
にっこりが1番♡これから
いろいろな顔をみせてね♡



さわ べ すず 鈴 ちゃん
南黒田
令和5年2月15日生
(父) 勇介さん (母) 菜留美さん
いつもニコニコ鈴ちゃん♡元
気いっぱい成長してね♡



すぎの はる ひ
杉野 暖日 ちゃん
筒井
令和5年2月9日生
(父) 太一さん (母) 絵里さん
おしゃべり大好き♡食べること大
好き♡みんなはるひが大好き♡



4月で1歳になる
お子さん募集
*先着5人
▶ 募集期間 2月1日(金)～29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
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。

おうちで給食

138 きなこ豆



Point 温かくてもやわらかくておいしいですが、
冷めるとカリカリとした食感が楽しめます。

●材料● (4人分)

ロースト大豆(いり大豆) ……30g
黒砂糖 ……小さじ1
水 ……小さじ1/2
きな粉 ……3g 【エネルギー 36kcal (1人当たり)】

●作り方●

- 1 ロースト大豆は、香ばしくからいりする。
- 2 黒砂糖と水を合わせて火にかけ、1を加え、からめる。
- 3 2を混ぜながらきな粉を振り入れ、大豆が一つずつバラ
バラになるまで焦げないように混ぜる。
- 4 皿に広げて、冷ます。

オトナ の健康



悩みを抱えていませんか

デイケア(精神保健)

精神疾患の人を対象に、集団活動
を通じた社会参加やコミュニケー
ションを図ります。ぜひ参加を。

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。

◎健康課健康増進係で健康相談や健康診断ができます。

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 別 栄 養 相 談	2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)
	2月21日(金)	13時～16時		
デ イ ケ ア (精神保健)	2月2日(金)	9時30分～11時		申 込 制 レクリエーション、創作 活動や座談会など
家 族 懇 談 会		13時30分～15時		
こ こ ろ の 健 康 相 談	2月16日(金)	13時30分～ 16時30分		講 師 くろだ病院 精神科医 竹内友浩氏 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。

冬の隠れ脱水に注意!



乾燥しやすい冬は、吐く息や皮膚から出る
水分が増加し、汗をかかなくても体内の
水分が失われます。また、暖房器具の使用に
よってさらに湿度が下がるため、脱水症状を
起こしやすくなります。

▶隠れ脱水を予防するために

1 水分を小まめにとる

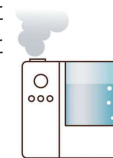
冬は水分摂取量が不足しやすくなります
が、脱水予防のために、喉が渇かなくても定
期的に水分摂取を。必要な量には個人差があ
りますが、1日1～1.5Lを目安に2～3時間
おきに小まめに摂取する習慣
をつけましょう。

※ 水分制限のある人はかかり
つけ医の指示を守りましょう。



2 室内を加湿する

部屋の湿度は50～60%が適切です。加湿
器を使用するほか、室内に洗濯物を干した
り、水を入れたコップを部屋に
置いたりすることも乾燥予防に
効果があります。



3 皮膚からの水分蒸発を防ぐ

体内の水分は皮膚からも蒸発しています。
保湿クリームで肌を保湿したり、手袋や靴
下などで肌を覆い、皮膚
からの水分蒸発を防ぎま
しょう。

