

はしもと たい き
橋本 大毅 ちゃん
令和 6 年 4 月 5 日生
我が家の癒し担当♡たいちゃんの
のペースで元気に育ってね!



た な か り お
田中 里緒 ちゃん
令和 6 年 4 月 28 日生
元氣いっぱいりおちゃん♡こ
れからもすくすく育ってね!



**6 月に 1 歳になる
お子さん募集**
*先着 5 人

背景が明るい写真をメールで送信（本文に右
の必要事項を入力）してください。
▶ **募集期間** 4 月 1 日(火)～ 30 日(木)

▶ **必要事項** ①お子さんの氏名 ②フリガナ
③生年月日 ④メッセージ（25 文字程度）⑤保
護者の氏名 ⑥住所 ⑦電話番号



はだか麦入りつみれスープ



● 材料 ● （6 人分）

水	900ml	酒	小さじ15
コンソメスープの素	3 個	塩こしょう	少々
鶏ひき肉	240 g	マヨネーズ	大さじ2
ゆで 麦	60 g	キャベツ	5 枚程度
コーン	25 g	ニンジン	5cm 程度
片栗粉	小さじ15		

● 作り方 ●

- 1 鶏ひき肉に片栗粉、酒、塩こしょう、マヨネーズを
加え、混ぜる。その後、ゆで麦を加えて混ぜる。
- 2 キャベツは適当な大きさにちぎる。ニンジンピー
ラーで薄切りにする。
- 3 鍋に水、スープの素、2 を入れ、火にかける。沸
騰したら 1 をスプーンで丸めながら加える。
- 4 具材に火が通るまで煮る。コーンを加えて火を止
め、完成。

つみれの中のプチッと食感が
たまらないメニューです!



オトナ の健康



◎健康課健康増進係で健康相談ができます。



福祉センター 2 階
☎ 985-4118
FAX 985-4158

事業名	月 日	時 間	場 所	内 容
個 別 栄 養 相 談	4 月 11 日(金)	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
	4 月 16 日(木)	13 時～ 16 時		
デ イ ケ ア (精神保健)	4 月 11 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



☎ 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。

自律神経の乱れにご注意を

自律神経は、心臓を動かす、血液を循環させ
る、食物を消化するなど、私たちの生存に関わ
る機能をコントロールし、体内の環境を維持し
ています。しかし、自律神経のバランスは、加
齢とともに乱れやすくなり、病気や老化を進め
るとわれています。

▶自律神経とは

自律神経には交感神経と副交感神経があり、
活動しているときは交感神経、リラックスして
いるときは副交感神経が優位になります。この
切り替えがうまくいかなくなると、疲労や不眠、
めまいなどの不調が起こりやすくなります。

▶自律神経を整える方法

1 起きたら日光を浴びる

日光を浴びると体内時計が整います。また、自
律神経を整えてくれるセロトニンというホルモン
が活性化されます。

2 深呼吸や軽い運動をする

深呼吸をすると、副交感神経が働きリラック
スしやすくなります。また、散歩やストレッチなど
の軽い運動も効果的。体を動かすことで血流が
よくなり、セロトニンが活性化されます。

3 腸内環境を整える

腸が不調だと、副交感神経の働きが低下して
しまいます。腸内環境を整えるためには、朝起き
たら水を1杯飲む、ストレッチで腸を活性化させ
る、食物繊維や乳酸菌を取ることが効果的です。

4 首を温める

首の血管は太いため、温めることで全身の血
流が良くなり、疲れや冷えが解
消されます。副交感神経も活
性化されるため、リラックスす
ることができます。

