

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。

あきば ちすな
秋場 千絆 ちゃん
令和6年7月24日生
笑顔がかわいいいちたん♡
元気にすくすく育ってね!



たなか せい
田中 成 ちゃん
令和6年7月2日生
我が家の癒し担当、成くん。毎日
たくさんさんの幸せをありがとう♡



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 7月1日㊥～31日㊥

▶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

おうちで給食

recipe

146

切り干し大根のサラダ



●材料● (4人分)

切り干し大根……………20g	B {	ごま油……………小さじ1
ちくわ……………1本		薄口しょうゆ……………大さじ1
水……………50cc		砂糖……………小さじ1
A { 薄口しょうゆ……………大さじ1/2		酢……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1		いりごま……………10g
ニンジン……………1/3本		
きゅうり……………1本		

【エネルギー 41kcal (1人当たり)】

●作り方●

- 1 ニンジンは皮をむいて千切りにする。切り干し大根は軽く洗って、1.5cm くらいの長さに切り、水につけてもどしておく。
- 2 きゅうりとちくわを輪切りにする。きゅうりは軽く塩をふり、水気をしぼっておく。
- 3 鍋にAを入れ、切り干し大根とちくわを入れて炊く。しっかりと炊けたら冷ましておく。
- 4 ニンジンは茹でてから冷まし、水気を切る。
- 5 Bをよく混ぜてドレッシングを作り、2・3・4を和える。

Point

切り干し大根を使い食物繊維をしっかりとり
て、かみごたえもある一石二鳥のサラダです。
学校給食では少し太めの短い切り干し大根を
使っています。

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 2日㊥	8時30分～10時30分	恵久美集会所	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、下 のQRコードから
	7月 6日㊥	8時～12時	福祉センター	
	7月 8日㊥	8時30分～10時30分	徳丸集会所	
	7月 9日㊥	8時30分～11時	北川原集会所	
	7月 18日㊥	8時～11時30分	福祉センター	
	7月 30日㊥	8時～11時30分	福祉センター	
個別 栄養相談	7月 8日㊥	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）
	7月 16日㊥	13時～16時		
デイケア (精神保健)	7月 4日㊥	10時～11時30分		
こころの 健康相談	7月 10日㊥	13時～16時		
	7月 11日㊥	13時30分～16時30分		専門員による個別相談 (1人1時間)



☎985-4205
FAX 985-4206

「元気!やる気!MASA筋体操」が完成しました!

この体操は、タオル体操・筋トレ・ストレッチ
の3つで構成されています。

1 タオル体操

全身の筋肉を伸ばしたり、縮めたりを繰り返して動かす「動的ストレッチ」10種類で構成されています。筋肉をほぐす効果があるほか、短時間で血行を良くし、体温を上げる働きもあります。身体に活力を与える交感神経を刺激するので、朝行くと一日を元気に過ごせます。

2 筋トレ

筋トレは筋肉に負荷を与える運動で、筋肉を発達させるために欠かすことができない運動です。この体操では全身を鍛える10種目で構成され、自分の体重を使ったトレーニングです。筋トレは基礎代謝を高めたり、血糖値をコントロールするなどの健康効果があります。

3 ストレッチ

同じ姿勢を保ったまま、筋肉を伸ばす「静的ストレッチ」で構成されています。全身の筋肉を伸ばす13種類のストレッチです。このストレッチは筋肉をほぐし、血行をよくして、コリや痛みを軽減する効果があるほか、副交感神経を刺激してリラックスする効果があるので、寝る前に行うのが効果的です。

サロンや仲間との集まりの場などに出向いてこの体操の講習会を実施しています。ご希望の方は地域包括支援センター係までご連絡ください。仲間と一緒に「元気!やる気!MASA筋体操」を実施して、健康寿命の伸ばしましょう。



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。