

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。

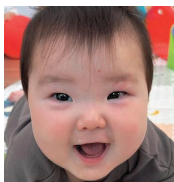
すぎの ひまり
杉野 日葵 ちゃん
令和6年8月10日生
いつもニコニコ笑顔で向日葵
のようにすくすく育ってね



むらかみ つむぎ
村上 紬 ちゃん
令和6年8月12日生
これからもお兄ちゃんたちと
元気いっぱい遊ぼうね!



たさき かれん
田崎 夏蓮 ちゃん
令和6年8月7日生
笑顔が可愛いかれんちゃん。
これからも元気に育ってね!



おくやま かい
奥山 權 ちゃん
令和6年8月4日生
3人兄弟末っ子の權くん、いつ
も家族に癒しをありがとう♡



10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（本文に次の必要事項を入力）してください。
▶募集期間 8月1日(金)～31日(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

147

ツナととうもろこしのごはん



●材料● (4人分)

白米……………250g
ツナ缶(油漬け)……………60g
とうもろこし……………75g
玉ねぎ……………25g
青ねぎ……………10g
水……………325ml

しょうゆ……………小さじ1強
みりん……………小さじ1/3
塩……………小さじ1/3

●作り方●

- 1 米は研いで30分給水させてから、ザルにあげておく。
- 2 ツナの缶詰は油を切っておく。
- 3 とうもろこしは実を削ぎ取る。玉ねぎはみじん切りにする。
- 4 青ねぎは小口切りにしておく。
- 5 炊飯器に1と水、④、2・3を入れて炊飯する。
- 6 5が炊き上がったら、4を入れてさっくり混ぜ合わせ、茶碗に盛る。

Point
ツナのうま味ととうもろこしの甘みがぎゅっと詰まった、夏にぴったりのごはんです。とうもろこしの芯も一緒に炊くと、旨味が増します。

【エネルギー 324kcal (1人当たり)】

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	8月22日(金) レディース健診 (託児あり)	9時～12時	福祉センター	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 ウェブ申し込みは こちらから
	8月26日(火)	8時～11時30分		
個別 栄養相談	8月7日(金) 8月20日(金)	9時～12時 13時～16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) レクリエーション、創作 活動や座談会など 専門員による個別相談 (1人1時間) 専門員による相談会 ※予約不要
デイケア (精神保健)	8月1日(金)	10時～11時30分		
こころの 健康相談	8月7日(金) 8月22日(金)	9時～12時 13時30分～ 16時30分		
よろず相談	8月15日(金)	13時30分～16時		



元気なうちに備えよう
エンディングノート～終末期の希望編～

☎ 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。

エンディングノートとは、自分自身に何かあったときに備えて、家族がさまざまな判断や手続きを進めるときに必要な情報を残すためのノートのこと。今回は、終末期を自分らしく迎えるためにできることを紹介します。

家族の意向に委ねられます。終末期の判断は家族にとっても難しい選択になります。残された家族の精神的負担を軽くするため、自分の望む最期のためにも自分の希望や意思を残しておくことは大切です。

- 1 病名、余命の告知について
告知の希望やタイミングなどについて記録します。
- 2 延命治療、尊厳死の希望
延命治療の希望や苦痛の緩和などについて記録します。
- 3 緩和ケアについての希望
苦痛の緩和や薬物投与などについて記録します。

終末期については、あまり考えたくないもの。しかし、本人が意思表示をできない時には、

エンディングノート～終末期の希望編～ (例)	
1	1 病名、余命の告知について <input type="checkbox"/> 病名、余命とすぐに告知してほしい。 <input type="checkbox"/> 告知しないでほしい <input type="checkbox"/> 家族の判断に任せます
	2 延命治療、尊厳死の希望 <input type="checkbox"/> できるだけ延命治療をしてほしい <input type="checkbox"/> 苦痛の緩和だけで延命治療はしないでほしい <input type="checkbox"/> 家族の判断に委ねる <input type="checkbox"/> 医師の判断に委ねる
	3 緩和ケアについての希望 <input type="checkbox"/> 予後が短くなってもできるだけ苦痛の緩和をしてほしい <input type="checkbox"/> 薬物投与による苦痛の緩和はしないでほしい <input type="checkbox"/> 家族の判断に委ねる <input type="checkbox"/> 医師の判断に委ねる