

たけち りた
武智 理汰 ちゃん
 令和6年11月22日生
 私たちの宝物、理汰くん♡笑顔あふれる輝く人生になあれ！



なかの いぶき
中野 伊吹 ちゃん
 令和6年11月7日生
 いつもにっこにこのい〜くん♡産まれてきてくれてありがとう♡



ごとう りのん
後藤 史音 ちゃん
 令和6年11月20日生
 陸兄ちゃんLOVEな史音ちゃん♡沢山思い出つこうね♡



1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（本文に下の必要事項を入力）してください。
 ▶募集期間 11月1日㊤～30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



はだか麦チュロス



●材料●（5人分）

A	ホットケーキミックス…	50g	揚げ油……………	適量
	はだか麦粉……………	30g		
B	牛乳……………	120ml		
	グラニュー糖……………	小さじ2		
	塩……………	少々		
	バター……………	10g		
	卵(Mサイズ)……………	1個		

●下準備●
 Aを合わせてふるっておく。

●作り方●

- 1 片手鍋にBの材料を入れて中火にかけ、バターを溶かし沸騰させる。
- 2 沸騰したら火を止めて、ふるっておいたAを一気に入れる。粉っぽさがなくなり、ひとかたまりになるまで木べらでよく混ぜる。
- 3 2に溶き卵を少しずつ加え、その都度なめらかになるまで木べらでよく混ぜる。
- 4 しぼり出し袋に星形の口金を付け、3の生地を入れる。クッキングシートに1個ずつ好みの形に絞る（破裂を防止するため必ず星形の口金を使う）。
- 5 160～170度の油にクッキングシートごと入れてきつね色になるまで揚げる。（クッキングシート側を上にして入れる。シートはすぐにはがれるので取り除く。）
- 6 はったい粉とグラニュー糖を混ぜ、揚げたチュロスが熱いうちにまぶす。

オトナ の健康



福祉センター2階
 ☎ 985-4118
 FAX 985-4158

◎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
総 合 健 診	11月 11日㊤	8時～11時30分	福祉センター	健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査、がん検診など ※ 事前申し込みは下のQRコードから
	11月 17日㊤	8時30分～11時30分		
	11月 19日㊤	8時～11時30分		
	11月 26日㊤	8時～11時30分		
	11月 27日㊤	9時～11時、13時～13時30分	北公民館	
個 別 栄 養 相 談	11月 11日㊤	9時～12時	福祉センター	申 込 制 糖尿病などの食事指導と相談（1人1時間） ※ 1週間前までに要予約 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 ※予約不要
	11月 19日㊤	13時～16時		
デ イ ケ ア (精神保健)	11月 7日㊤	10時～11時30分		
	11月 11日㊤	13時30分～16時30分		
こ こ ろ の 健 康 相 談	11月 20日㊤	9時～12時		
	11月 12日㊤	13時30分～16時		



☎ 985-4205
 FAX 985-4206

「元気!やる気! MASA 筋体操」

MASA筋体操を仲間と地域でしませんか？

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。
- 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種目で構成されています。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」3種類で構成されています。このストレッチは筋肉をほぐし、血行を良くして、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。

