



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。

みつた いき 樹ちゃん

令和7年2月14日生

いつもかわいいいっくん♡すくすく育ってね!



すみかわ ありす 有寿ちゃん

令和7年2月14日生

お兄ちゃん達と仲良く、すくすく大きくなりますように。



たなか ちふ ゆ 千葉結ちゃん

令和7年2月2日生

いつもニコニコちーちゃん♡生まれてきてくれてありがとう!



はだか麦のはつたい粉プリン



●材料 ●(4人分)

粉ゼラチン	5g
水	大さじ1
牛乳	200ml
砂糖	20g
はだか麦のはつたい粉	5g

●作り方 ●

- 1 ボールに分量の水を入れ、粉ゼラチンを振り入れる。
- 2 鍋に牛乳、砂糖、はつたい粉を入れて混ぜながら中火で温め、鍋のふちがぶつぶつしてきたら火を止める。
- 3 1のボールに2を入れ、あら熱がとれるまで静かに混ぜてから器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



オトナの健康



◎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
個 別 栄 养 相 談	2月3日(火)	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週間前までに申し込み要
	2月18日(水)	13時～16時		レクリエーション、創作活動や座談会など
デ イ ケ ア (精神保健)	2月6日(金)	10時～11時30分		専門員による個別相談（1人1時間）
こ こ ろ の 健 康 相 談	2月5日(木)	13時～16時		介護・福祉・法律の専門家による相談※予約不要
よ ろ ず 相 談	2月18日(水)	13時30分～16時	伊予市総合 保健福祉セン タ 2階 第1・2 会議室	テーマ「アサーティブコミュニケーション」講師 谷 由香氏（LINK訪問看護ステーション松山）
家 族 懇 談 会	2月19日(木)	13時30分～15時		

福祉課 庁舎1階 地域包括支援センター係

community general support center

「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

☎ 985-4205
FAX 985-4206

出前講座参加
希望グループ募集中。
詳しくは、左まで。

トレッチ」13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。ご希望の人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。



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。