

# 1歳です。よろしくね

☎ 総務課広報広係 ☎ 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 いつき  
三津田 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  
済川 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  
田中 千美結 ちゃん  
令和7年2月2日生  
いつもニコニコ一ちゃん♡生まれてきてくれてありがとう!



たなか あきら  
田中 彰 ちゃん  
令和7年2月18日生  
我が家の癒し担当あっくん♡すくすく大きくなってね♡



きはら りんの  
木原 凜乃 ちゃん  
令和7年2月13日生  
お誕生日おめでとう! 思い出いっぱい作ろうね!



4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 2月1日⑥～28日④  
▶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



## はだか麦のはったい粉プリン

●材料●(4人分)

粉ゼラチン ..... 5g  
水 ..... 大さじ1  
牛乳 ..... 200ml  
砂糖 ..... 20g  
はだか麦のはったい粉 ..... 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、はったい粉を入れて混ぜながら中火で温め、鍋のふちがふつふつと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



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。

## 健康課 健康増進係 Health management

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
個別 栄養相談	2月3日④	9時～12時	福祉センター	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④	13時～16時		
デイケア (精神保健)	2月6日⑤	10時～11時30分		レクリエーション、創作活動や座談会など
こころの 健康相談	2月5日④	13時～16時		専門員による個別相談(1人1時間)
よろず相談	2月18日④	13時30分～16時	伊予市総合保健福祉センター 2階 第1・2会議室	介護・福祉・法律の専門家による相談 ※予約不要
家族懇談会	2月19日④	13時30分～15時		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)

## 福祉課 庁舎1階 地域包括支援センター係 community general support center

☎ 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」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。

