

おおがみ りつき  
大上 律己 ちゃん

令和7年7月22日生  
元気いっぱいの子つくん!産まれてきてくれてありがとう



わたなべ いち  
渡部 偉智 ちゃん

令和7年7月3日生  
幸せいっぱいの毎日をありがとうの元気に大きくなあれ!



てらだ かな  
寺田 柑那 ちゃん

令和7年7月22日生  
ニコニコ笑顔でお兄ちゃんと仲良く、すくすく元気に育つてね。



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(本文中の下の必要事項を入力)してください。  
▶募集期間 7月1日(金)~31日(金)  
▶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



vol.7

## 麦みそ肉巻き



### ●材料● (2~4人分)

豚肉(薄切り).....4枚  
ニラ.....1/4束  
えのき.....1/2袋  
麦みそ.....小さじ1  
小麦粉か片栗粉.....適量  
油.....適量  
酒.....小さじ1  
みりん.....小さじ1

### ●作り方●

- 1 えのきの長さに合わせてニラを切る。
- 2 豚肉を広げ、麦みそを片面に薄く塗り、塗った面が内側になるようにして、えのき・ニラを巻く。
- 3 2の表面に小麦粉(片栗粉)を薄くまぶす。
- 4 フライパンに油をひいて3を並べ、中火で焼く。両面に焼き目が付いたら酒とみりんを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。
- 5 焼けたら取り出して、ひと口大に切る。

Point

手軽に一度に肉と野菜を摂れるように、下ごしらえのいろいろな野菜を選びました。  
肉の内側にみそを塗ることで、野菜と肉がくっつくので巻きやすく、焼く時も焦げにくくなります。みそだけでもおいしいですが、酒・みりんを加えることで、さらにおいしくなります。



# 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。

事業名	月日	時間	場所	内容
総合健診	7月5日(日)	8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 ※ 事前申し込みは、下のQRコードから
	7月7日(火)	9時~12時	東公民館	
	7月8日(水)	8時30分~10時30分	北川原集会所	
	7月17日(金)	8時~11時30分	福祉センター	
	7月29日(水)			
個別栄養相談	7月10日(金)	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22日(水)	13時~16時		
デイケア(精神保健)	7月3日(金)	10時~11時30分	福祉センター2階	レクリエーション、創作活動や座談会など
	7月14日(火)	13時~16時		
	7月17日(金)	13時30分~16時30分		
こころの健康相談	7月14日(火)	13時~16時	福祉センター2階	専門員による個別相談(1人1時間)
	7月17日(金)	13時30分~16時30分		

健康課  
健康増進係  
Health management

福祉センター2階  
☎985-4118  
FAX 985-4158

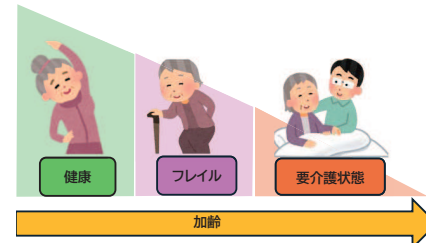
福祉課 庁舎1階  
地域包括支援センター係  
community general support center

☎985-4205  
FAX 985-4206

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。

## 熱中症と一緒にフレイルも予防しましょう!

年齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなり、健康な状態と要介護状態の間地点の状態がフレイルです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。



夏は日中の外出機会や活動量の低下、食事が低下してしまうことでフレイルになるリスクが高くなります。

夏一番を迎えるにあたり、熱中症に気を付けつつ、フレイルを予防していきましょう。

### 夏のフレイル予防

- ◎室温28度程度の涼しい室内で、軽い運動や座ってできる体操、ストレッチをする。
- ◎朝方や夕暮れなど涼しい時間に散歩をする。
- ◎運動時や運動前後で普段よりも多めに水分をとる。また、朝起きた時、入浴前後、就寝前など1日を通してこまめに水分をとる。
- ◎1日3回の食事を心がけ、いろいろな食品をよく噛んで食べる。「たんぱく質」はフレイル予防に特に重要です。

#### 夏でも食べやすい高たんぱくの食品

豆腐・納豆・鶏むね肉のサラダチキンなど  
普通の食事にプラスしやすいたんぱく質が多い食品  
鰯節・ツナ缶・ゆで卵・ちりめんじゃこなど

- ◎外出が難しいときは、電話やオンラインツールなど活用して家族や友人と交流する。