

# 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。

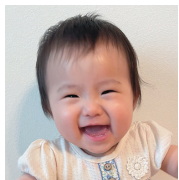
おおむら かえで  
**大村 楓** ちゃん  
令和7年9月4日生  
笑顔いっぱいかえでくん♪  
元気にすくすく成長してね!



ひょうどう かい  
**兵頭 快** ちゃん  
令和7年9月30日生  
好奇心旺盛な快くん。元気に  
大きくなってね。



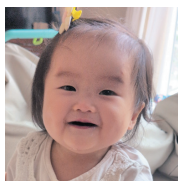
なかの めいこ  
**中野 芽衣子** ちゃん  
令和7年9月10日生  
ニコニコ芽衣子が大好き♥す  
くすく元気に育ってね!



ひょうどう ねね  
**兵頭 寧々** ちゃん  
令和7年9月30日生  
おしゃべりが上手な寧々ちゃん。  
のびのび成長してね。



ふくもと  
**福本 そら** ちゃん  
令和7年9月8日生  
可愛い可愛いそらちゃん。す  
くすく元気に大きくなあれ。



11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 9月1日(火)～30日(木)  
▶必要事項 ①お子さんの氏名 ②アガナ  
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 153 ドライカレー



【エネルギー 354kcal (1人当たり) ※ ご飯が125gの場合】

Point 野菜が苦手な子もおいしく食べることができます。

### ●材料● (4人分)

|         |      |           |        |
|---------|------|-----------|--------|
| 合いびき肉   | 175g | ウスターソース   | 大さじ3/4 |
| タマネギ    | 150g | ④ トンカツソース | 小さじ1強  |
| ニンジン    | 70g  | みりん       | 小さじ1/3 |
| ピーマン    | 60g  | 水         | 60ml   |
| マッシュルーム | 25g  | 油         | 小さじ1強  |
| カレールウ   | 1かけ  | ご飯        | 適量     |

### ●作り方●

- 1 タマネギ、ニンジン、ピーマン、マッシュルームはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、タマネギを炒め、透明になってきたら、残りの野菜を加えて炒める。
- 3 野菜がしんなりしたら、肉を加え、ほぐしながら炒める。
- 4 肉に火が通ったら、分量の水を入れ、カレールウを加えてよく混ぜる。
- 5 ④に⑥の調味料を加えて味を調える。
- 6 水気を飛ばしたら、出来上がり。

# 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           | 9月11日(金)<br>(レディース健診) | 9時～11時30分<br>13時30分～<br>14時30分 | 福祉センター<br>2階                   | 健康診断、特定健康診断、<br>後期高齢者健康診断、がん<br>検診など<br>申し込みはこちら▶<br>                                                             |
|                | 9月28日(月)              | 8時～11時30分                      |                                |                                                                                                                   |
| 個別<br>栄養相談     | 9月7日(月)               | 9時～12時                         | 福祉センター<br>2階                   | 糖尿病などの食事指導<br>と相談(1人1時間)<br>※1週間前までに申し込み<br>レクリエーション、創作<br>活動や座談会など                                               |
|                | 9月29日(火)              | 13時～16時                        |                                |                                                                                                                   |
| デイケア<br>(精神保健) | 9月4日(金)               | 10時～11時30分                     | 福祉センター2階<br>第1・2会議室            | 専門員による個別相談<br>(1人1時間)<br>「親亡き後の生活について<br>～使えるサービスを知ろう～」<br>講師 伊予市社会福祉協議会<br>田中大祐氏、伊藤拓海氏、<br>藤内一輝氏<br>※ 申し込みは3日前まで |
|                | 9月7日(月)               | 9時～12時                         |                                |                                                                                                                   |
| こころの<br>健康相談   | 9月29日(火)              | 13時～16時                        |                                |                                                                                                                   |
| 家族懇談会          | 9月30日(水)              | 13時30分～15時                     | 伊予市総合保健<br>福祉センター2階<br>第1・2会議室 |                                                                                                                   |



☎ 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。

## デュアルタスクで始める認知症予防

最近、もの忘れが増えた…と感じる人はいませんか。今回は認知症予防として注目されている「デュアルタスク(二重課題)」についてご紹介します。

デュアルタスクとは、2つ以上の行動を同時に行うことを指します。例えば「歩きながらしりとりをする」「テレビを見ながら料理を作る」「歌いながら洗濯物を畳む」などです。

これらを行うことで、脳の異なる領域が同時に活性化されます。一つの作業をするよりも脳の刺激が格段にアップするため、認知機能の維持・向上に効果が期待されています。

### デュアルタスクを紹介

#### ●計算しながら足踏み

足踏みを続けながら「100から3を順番に引く」など簡単な計算を声に出します。



#### ●手をたたきながらしりとり

一定のリズムで手をたたきながらしりとりをします。言葉に詰まっても手をたたきリズムを止めないことが大切です。

10月からはみんなで楽しくデュアルタスクができる「脳活トレーニング講座」が始まります。一人でトレーニングは難しい人にもお勧めです。講座では、床に敷いたはしご状の「ラダー」を使い、さまざまなステップを覚えて歩くといった、楽しくて効果的な運動をします。詳しくは8ページをご覧ください。



健やかな未来のために、今から楽しく脳活を始めてみましょう。