

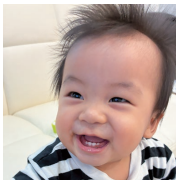
1歳です。よろしくね

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。

おち めい
越智 弥玲ちゃん

令和7年11月18日生

いつもニコニコなみれくん。これからはニコニコで成長してね♪



たけい れん たろう
武井 廉太郎ちゃん

令和7年11月9日生

生まれてきてくれてありがとう!元気に大きくなってね!



もり ことね
森 琴音ちゃん

令和7年11月20日生

可愛い笑顔のこっちゃん大好き♡元氣いっぱい大きくなあれ!



もり るく
森 琉来ちゃん

令和7年11月22日生

たくさん食べて遊んで大きくなってね!大好きだよ!♡



1月に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(本文に次の必要事項を入力)してください。

▶募集期間 11月1日⑥～30日⑥

▶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



はだか麦ポテトサラダ



●材料● (4～5人分)

はだか麦	45g	ハム	1パック(4枚)
ジャガイモ	中3個	マヨネーズ	1/2カップ
きゅうり	1本	塩・こしょう	適量
ニンジン	1/2本	粒マスタード	小さじ1と1/2 (お好みで)

●作り方●

- 1 はだか麦を沸騰した水で約15分ゆでる。ゆであがったらざるにあげ、水ですすいでぬめりをとる。
- 2 ジャガイモは鍋で水から火にかけてゆでる。竹串が通るくらい柔らかくゆでたら、大きめのボールに皮をむいて入れ、熱いうちに粗くつぶす。
- 3 ニンじんはイチヨウ切りにしてゆでる。
- 4 きゅうりは薄い輪切りにして塩もみする。
- 5 ハムは短冊切りにする。
- 6 2が冷めたら1・3・4・5を入れ、マヨネーズ、塩、こしょう、粒マスタードを加えてあえ、味を調える。

●point●

はだか麦と粒マスタードの異なるぶちぶちとした食感がアクセント。ちょっぴり大人っぽい味に仕上がります。



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5日(木)	8時～11時30分 (子宮がん検診のみ 13時30分～14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 は右のQRコー ドから	
	11月10日(火)	8時～11時30分			
	11月16日(月)	8時30分～11時30分			
	11月24日(火)				
個 別 栄 養 相 談	11月11日(水)	9時～12時		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
	11月25日(水)	13時～16時			
デ イ ケ ア (精神保健)	11月6日(金)	10時～11時30分		制	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	11月13日(金)	13時30分～16時30分			
	11月17日(火)	9時～12時			
家族懇談会	11月30日(月)	13時30分～15時			



☎ 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。

誤嚥性肺炎を予防しましょう

食べ物や唾液などを飲み込むとき、食道を
通って胃に運ばれますが、誤って気管に入っ
てしまうことを誤嚥といいます。口腔内の細
菌が、食べ物や唾液と一緒に気管
に入ってしまう、肺に到達して炎
症を引き起こすことで発症するの
が誤嚥性肺炎です。



高齢者の誤嚥性肺炎の原因

- ・飲み込む力や舌の動きの低下
- ・気管に入ったものを吐き出す力(咳をする力)の低下
- ・歯の状態が悪い、または義歯が合っていない
- ・唾液量の減少による口腔内細菌の増加
- ・免疫力の低下

日常生活で気を付けること

- ・口腔内を清潔に保ちましょう。起床後や就寝前も歯磨きやうがいをするとういす。
- ・定期的に歯科受診をして歯の状態を確認しましょう。場合により、自分にあった義歯を装着し、しっかり噛めるようにしましょう。
- ・規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

口の体操「あいうべ体操」

- ①「あ」と口を上下に大きく開ける
 - ②「い」と口を横に大きく広げる
 - ③「う」とくちびるを前に突き出す
 - ④「べ」と舌を下に突き出す
- 1日に①～④を無理のない範囲で10回
ずつ×3セット行うのが目安です。

