

フレイル予防をしませんか

問合せ いきいき福祉課 地域支援担当 ☎991-1882
北部サービスセンター ☎992-1777

フレイルとは、加齢により心身が老い衰えた状態をいいます。フレイルが進行すると自分に無関心、無気力になってしまいます。今回フレイルを予防するために、花王グループカスタマーマーケティング株式会社から講師をお招きし、下記2講座を実施します。ぜひご参加ください。

簡単！きれい！メイク&スキンケア教室

気になる肌のくすみやシミを正しくケアし、ポイントをおさえた簡単なお化粧で自分を元気に魅力的に変身させましょう！表情がより明るくなります。

日1月12日(水) 10:00~11:30

場役場本庁舎 2階201会議室

対町内在住の65歳以上の方 ※性別は問いません。

定20名 費無料

持普段使っている化粧水と化粧品(ある方)、鏡(手鏡可)

【講師】社会コミュニケーション部門所属美容講座担当2名

申1月4日(火)から6日(木)までにいきいき福祉課又は、北部サービスセンターへ(電話申込み可。)

申込者多数の場合は、1月7日(金)朝に抽選を行い、同日9時から外れた方に順次電話で連絡します。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、当日は参加者の肌に触れることはありません。講師の説明を聞きながら、各自演習していただきます。マスクの着用をお願いします。

プロに学ぶ！洗濯教室

あなたの洗濯は十分に汚れを落とせていますか？洗浄と殺菌に効果的な洗濯の仕方を伝授します！洗濯初心者もベテランの方も大歓迎です。

日2月4日(金) 10:00~11:30

場役場本庁舎 2階201会議室

対町内在住の65歳以上の方

定20名 費無料 持なし

【講師】社会コミュニケーション

部門所属 成田 昌子氏

申1月11日(火)から27日(木)までにいきいき福祉課又は、北部サービスセンターへ(電話申込み可。)

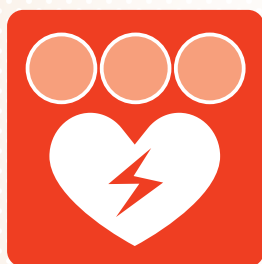
申込者多数の場合は、1月28日(金)朝に抽選を行い、同日9時から外れた方に順次電話で連絡します。

AKB48 チーム 8
埼玉県代表 高橋彩音



知ってる？

身近に見かけるこのマーク



左の画像の○の中には、アルファベット3文字が入ります。次のうちどれでしょうか？

①ETC ②ACE ③AED

正解は、Automated External Defibrillatorの頭文字をとった「AED」(自動体外式除細動器)です。突然の心停止を起こして倒れた人を、一般の方でもAEDを使って電気ショックを与え、倒れた人の命を救うことができる医療機器です。操作は音声ガイダンスにより指示され、電気ショックが必要か否かもAEDが判断し、高度な専門知識がなくても操作することができます。

㊦ ㊦

今日のメニューはなあに？

みんな大好きおやつタイム！



今回は**こどものもり**で大人気の「チョコクリスピー」の作り方を紹介します。

おいしくて、栄養も満点！町民まつりでもあつという間に売り切れてしまうほどみんな大好きです！

チョコクリスピー



【材料】

- ・バター(マーガリン)… 100g
- ・マシュマロ…………… 2袋
- ・チョコクリスピー シリアル………… 1袋(260g)

POINT!

型で抜いたり、丸くしたり、自分なりにアレンジが楽しめます！

【作り方】

- ① 鍋にバター(マーガリン)を入れて、溶けたら、マシュマロを入れる。
※焦がさないようにゆっくり混ぜる。
- ② ①が溶けて、少しきつね色になったら、火を止める。
- ③ チョコクリスピーシリアルを②に入れ、すばやくかきまぜる。
- ④ すぐにクッキングシートを敷いた、バットに流し、平らにする。
- ⑤ 涼しいところに置き、固まったら、食べやすい大きさに切って、出来上がり！