

おめでとうございます

はじめの誕生日

# 満1歳

**お知らせ** 8月に満1歳の誕生日を迎えるお子さんの受け付けをしています。6月28日(金)までに総合政策課へ☎連絡を！

いそだ ともき  
**磯田 知輝ちゃん** (関)

〈平成30年6月29日生〉

知輝が笑うとみんなが笑顔になるよ☺日々の成長に感心しているよ！お姉ちゃんとも仲良く遊んでいるの♪これからもよろしくね☆



## ミムリン日記



- 5月14日 (火) ☀️☁️
- 今月から元号が「令和」になったね!!
- 令和は日本最古の歌集「万葉集」の一節から取られたんだって。
- 美里町にも万葉集ゆかりの地があるって知ってた!? 広木地内にある「さらし井」は万葉集の中でうたわれているんだよ!
- みんなもこの機会に見に行ってみてね(^^)



ミムリンツイッターもみてね♪



「ミムリン探健隊」  
「スッキリ!げんき教室」  
「ときめき隊」  
成果発表会

『ミムリン探健隊 (参加者63名、平成30年6月スタート)』が2月に成果発表会を行いました。また、『スッキリ!げんき教室 (参加者32名、平成30年10月スタート)』と、『ときめき隊 (平成27年度からの継続参加者200名)』が3月に成果発表会を行いました。

平成30年度は、減塩の取り組みとして、毎日、塩分濃度計を使用し家庭での汁物の塩分を測定したり、尿検査による1日の推定塩分摂取量を教室の開始時と終了時に検査しました。普段から減塩しているつもりでも、塩分の取り過ぎという尿検査の結果に衝撃を受け、おいしく食べる工夫をしながら減塩に取り組んでいました。終了時には塩分を摂る量が減ったかたが多数みられました。

今後も継続して、「健康長寿」をめざして生活習慣の改善に取り組んでいきます。

【参加者のおいしく減塩の工夫】

- サラダのドレッシングの量を少なくした。
- 汁物は1日1杯、具たくさんで薄味にした。
- 漬物を控えた。
- だしをきかせて塩分を少なくした。
- 醤油をかける量を控えた。

