



子育て情報

子育て支援センターの行事

●6月のおひさま広場（お散歩）

日時 6月7日（月）・21日（月）午前10時～
場所 子育て支援センター
内容 町の中を歩いて散歩します。
ベビーカーを持参しての参加も受け付けています。

持ち物 帽子、着替え、飲み物など
対象 0歳児～就学前のお子さん
と保護者

●赤ちゃん広場

日時 6月18日（金）午前9時30分～
場所 子育て支援センター
内容 ふれあい遊び・読み聞かせ・親子交流などをします。赤ちゃんと遊んだり、気軽におしゃべりしたり、お友達を作りませんか？

対象 1カ月～6カ月のお子さんと保護者

持ち物 バスタオル

※6月23日（水）は「はじめてのお誕生会」があるため、自由開放はお休みです。

■詳細 子育て支援センター

☎25-3192



健康づくり

こころの健康相談 （保健センター）のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のもやもやを、話すことで軽くしてみませんか。ご本人以外の相談も受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 6月28日（月）午前9時～12時
場所 保健センター
担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ
☎25-3050

こころの健康相談 （網走保健所）のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談や、こころの健康に関わる相談を受け付けています。なお、事前に申込みが必要です。

日時 7月2日（金）
午後2時～午後5時
場所 網走保健所
担当医師

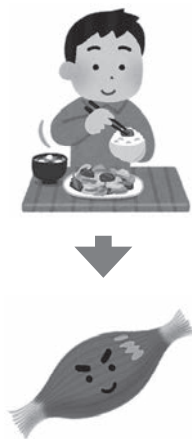
北海道立向陽ヶ丘病院医師
申込先 網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

特集

インプットを大切に【重要】

「今日の食事は、明日のあなたに」



■インプット

広辞苑によると「入力」と記載されています。デジタル時代を象徴する言葉でもあり、対義語はアウトプットです。

■食べたものはインプットである

こんにちは、海下です。昨年度は中高年を対象に健康セミナーを20回ほど実施しました。その中で「自分にとって良質な食べ物を口にしなさい」とよく提案しています。食事もインプットのひとつです。その重要性についてお話ししていきます。

■食べたものがあなたの筋肉になる

当たり前の話ですが、口にしたもので私たちの身体は作られます。食べたものは消化され、エネルギーや筋肉などになります。良質なものを食べる、インプットを大切にするほど心身ともに健康になるはず。次に良質な食べ物を選ぶべき理由について説明します。

■身体に負担が少ないものを

良質な食べ物は胃腸に負担がかかりません。逆に負担がかかる食べ物は、この100年で存在しなかった保存料などです。私たちの身体は数万年変化していません。人工的に作られた保存料や甘味料は消化しにくいので、胃腸が疲れてしまいます。

■選べる時代に

航空機や冷蔵技術の普及により、世界中から食材を取り寄せることができるようになりました。スーパーには低価格で高品質の食品がずらっと並んでおり、金額が見合えば何でも食べられる時代になりました。

■良質なものを選ぶ習慣

情報過多社会と言われて久しいですが、食品過多社会にもなっています。選ぶのは難しいかもしれませんが、今日の食事は明日の自分になります。ぜひ自分にとって良質な食べ物を、身体に負担が少ない食べ物を見つけてみてください。

■リハビリ相談のご案内

良質なインプットに関する情報をもっています。詳しく知りたい方は、リハビリ相談にお問い合わせください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3050