

1つになりました

市民投稿
コーナー

いけ!ゲンキーズ

1歳になったよ
みんな大好き♡



伊久留町
1歳0カ月

ひろせ ふうか
廣瀬 楓果ちゃん
父：祥伍 母：翔子

パパとママからひとこと

いつも元気いっぱいの楓ちゃん。1歳のお誕生日おめでとう。自己主張がはっきりして大変な時もあるけど、みんな楓ちゃんのが大好きだよ。これからもみんなの元気の源として、のびのび楽しく過ごそうね。

いいちゃん、
ばあちゃん、
大好きだよ♡



(写真左から)

ながみね まや らいむ そうま
長峯真彩ちゃん 来夢ちゃん 蒼真くん

4月に来夢が生まれて、お兄ちゃんお姉ちゃんがお世話してくれています。ケンカもよくするけれど、仲良し兄妹です。来年から3人で保育園に通うのが楽しみです♪

長峯 由紀さん(天神川原町)

CLOSE

UP

FRESHMAN!!

2017 vol.05

輝け! ななおの星



毎日子どもと一緒に
楽しい♪



なかしま
中島

ななこ
南奈子

さん(佐味町・24歳)

◆仕事は?

浜岡幼稚園で保育教諭をしています。今年度は年長の担任となり、元気な子どもたち

といろいろな行事を経験しています。一緒に成長できることがとても楽しく、やりがいを感じています。

◆趣味は?

カメラを持っていろいろな所に行き、景色などの写真を撮ることが好きです。もっときれいな写真が撮れるよう練習中です!

◆理想の人は?

優しくて面白い人です。一緒に

にいて楽しくて、笑わせてくれる人が理想です。

◆七尾の好きなところは?

祭りが多くてにぎやかなところです。一方普段は和やかで、住みやすいところが大好きです!

◆将来の夢は?

子どもが大好きなので、いつか自分も子どもを産んで母になることです。自分の母のように、笑顔で優しく子どもを包み込むような母になりたいです。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

心と体の疲れをスッキリ

睡眠の質アップ計画!

9月3日は「ぐっすり」で

睡眠の日です。睡眠には心と体の疲労を回復する働きがあり、量が不足したり、質が悪化したりすると健康上の問題が生じます。生活習慣病のリスクが高まったり、うつ病にかかりやすくなったり、睡眠不足が招く日中の眠気で事故につながりやすくなったりと、日常生活にも支障をきたしかねません。

質の高い睡眠をたっぷり取るためには、睡眠と覚醒のリズムにメリハリをつけることがポイントです。日中の適度な運動や、就寝前1時間程度のリラックスタイムは寝付きを良くし、夜中の目覚めを減らします。カフェインやアルコールを含む飲み物の摂取や、スマートフォンの使用、ゲーム、喫煙も熟睡の妨げになる

飲み物100ml中の カフェイン含有量

● 玉露	160mg
● インスタントコーヒー	60mg
● 栄養ドリンク	50mg
● 紅茶	30mg
● 煎茶・ウーロン茶	20mg
● ココア	10mg
● 麦茶	0mg



1日の摂取上限量は5.7mg×体重(kg)。
※2015EFSA(欧州食品安全機関)より
中毒症状が出るのは2g以上といわれています。

ので、なるべく避けましょう。朝起きたらカーテンを開け、室内に風を入れて「おはよう」とあいさつすることを意識してください。光や音などの刺激は、すっきりとした目覚めを促します。また、朝食は血糖や体温を上昇させ、体を活動モードに切り替えるので、しっかりと取りましょう。

仕事や家事、育児など、特に働き世代の人は睡眠不足で無理をしがちです。その日の疲れはその日にリセットして、毎日をエネルギーに過ごしたいですね。
注意! 就寝前のカフェイン摂取
カフェインの覚醒作用は3時間程度持続します。



担当：健康推進課 鍛冶・山田

編集後記

8月に入って長い梅雨がようやく明け、いよいよ夏本番。暑い夏を乗り切る方法をあれやこれやと考えていた矢先、台風がきてからはぐずった天気の日が続きました。個人的には過ごしやすく良かったですのですが、皆さんに悪影響は出ていませんか。大丈夫でしょうか。何事もほどほどが一番、台風の被害がない、秋らしい天候になることを願っています。(酒井)

子どもたちが「このまちが大好き」と笑顔で話すまち。そんなまちは大人にとってもきっと豊かで、優しいまちなのだと思います。身近にある自然豊かな風景を「きれいだね」と共感し合うこと、地元の食材を食卓に並べ「おいしいね」と味わうこと、地元の祭りや文化を体験すること。普段の生活の中で親から子へ「七尾大好き」をたくさん伝えてほしいです。(山下)

みんなで「七尾ごころ」に参加しませんか?

市民投稿 コーナー 募集中!

「1つになりました」
「ななお川柳」
「集まれ!みらいの天才画家」など...

詳しくは

七尾市 投稿コーナー申し込み

検索

広報ななお
「七尾ごころ」は
Catalog Pocket
で配信中です。

英語・中国語簡体字・
中国語繁体字・
韓国語対応。

広報版QRコード

