

市民投稿コーナー

1つになりました



お姉ちゃん
だ～いすき♡

和倉町
ひばり
1歳

かじもと えいと
梶本 瑛心くん
父：善行・母：麻衣

パパとママからひとこと

毎日くしゃくしゃな笑顔で家族みんなを癒してくれる瑛心！姉弟仲良く追いかけて、にぎやかな毎日ありがとう！ハッピースマイル全開ですくすく大きく育ててね♡



お兄ちゃんと
遊ぶの大好き♡

本府中町
1歳

さきだ りん
崎田 璃音ちゃん
父：純一・母：裕香

パパとママからひとこと

毎日ニコニコわんぱく全開！お兄ちゃんに遊んでもらいたくて、後を追ってちょっかいばかりかけてます(^_^)これからもずっと一緒に笑い合っていこうね♡



お歌だいすき！

矢田町
1歳6カ月

つじぐち みれい
辻口 未怜ちゃん
父：雅人・母：美奈子

パパとママからひとこと

常にバッグを腕にかけて出かけるおませさん。いつも大好きなお姉ちゃんの後を追いかけています。これからも未怜のニコニコ笑顔でみんなを幸せにしてね。

「わたしごのみ」～趣味の部屋～

能登和倉万葉の里ウオーク

七尾ウオーキング協会 辻口 安衛さん



3月11日に開催された能登和倉万葉の里マラソンの合間に、七尾ウオーキング協会主催でウオーキングを行いました。時折強い風が吹く中、全国から集まった参加者442人が、和倉温泉街を歩く5キロと能登島大橋を渡る11キロのコースを元気に完歩されました。

ウオーキングは、コレステロールや体脂肪が心配な方にお勧めの運動です。年齢に関係なくできるので、健康増進のために一緒に始めませんか。



「食」からはじまる、笑顔の毎日

食事リズムの乱れを何とかしたい！

どうつづける？

遅い夜ごはん

4月は新しい職場や人間関係、引越など環境が大きく変わる季節です。急な変化に心も体もなかなか順応できず、生活リズムも乱れやすくなり、特に働き盛りの20～50代の人は食事時間が不規則になりがちです。

夜遅い時間に夕食を取ると、食

夜遅くに食事を取る時のポイント

- ・できるだけ消化の良いものを食べる
- ・揚げ物などの脂質の多いものは控える
- ・よくかんで食べる
- ・食品は、栄養成分表示を参考にエネルギーや脂質が少なめのものを選ぶ。



担当：健康推進課 室田・瀧本

事から取ったエネルギーが消費されにくいので、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積しやすくなります。さらに、夜遅い食事が習慣化すると、食欲を抑制するホルモンの働きが低下し、過食となり肥満につながります。

また、夕食時間が遅くなると翌朝の食欲が無くなり、朝食を抜いてしまう原因にもなります。就寝2時間前には夕食を終えるよう心掛け、仕事などの事情でどうしても遅くなる人は、夕食を2分割してみてください。例えば午後7～9時ごろにおにぎりやパンなどの糖質と野菜類を食べ、帰宅後にタンパク質や脂質などのおかずを軽く食べるようにすると、深夜の食べ過ぎや血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。



輝け！ ななおの星

CLOSE UP FRESHMAN !!
2018 vol.12



スタッフみんなで心温まる施設づくりに取り組んでいます！



西川 にしかわ
純礼 すみれ
さん(古屋敷町・30歳)

◆仕事は？

あっとほーむ若葉で介護の仕事をしています。体力的、精神的に大変なイメージがあると思いますが、担当する方の人生に一步踏み込んで関わって、喜怒哀楽を共有することで心が動く瞬間を得ることができ、喜びを感じられる仕事です。

◆趣味は？

音楽、旅行とおいしいものを食べることです。

◆理想の人は？

心に余裕のある人です。相手も自分も大切にできて、人

の優しさや風のおいにくさを感じるような人でありたいです。

◆七尾の好きなところは？

ほっとできる場所がたくさんあるところです。四季を感じられる風光明媚な自然はもちろんです、変化しながらも変わらないまちや人の温かさに気が和らぎます。

◆将来の夢は？

いつまでも好奇心を持って人生を楽しみたいです。老後は気の合う友だちとバンドを組んで「ななお発おばあちゃんバンド」として全国を巡っただらおもしろそうですね。