

笑顔でイキイキ！健康らんど



こころの健康づくり講演会
『～カラーコーディネーターから学ぶ 色を通して考えるこころの健康づくり～ のお知らせ』

町福祉課健康推進係長 保健師 遠藤佳子

「ストレスの多い時代」と言われる今日この頃です。最近はずつ病などの心の病になる人や精神的な悩みを抱える人が増加しており、国内では自殺者が交通事故死よりも多い年間3万人を越える状況です。こうしたことを防ぐためには普段から心の健康を保つことが大切ですが、そのためには、精神疾患などの理解を深めると共に、日頃から心がより元気になれる自分なりの心の持ち方を知ることが大切です。

町では昨年に引き続き、普段から心が元気になれることをテーマにした「こころの健康づくり講演会」を行います。

今回は、札幌在住のカラーコーディネーターの先生をお招きして、色を活用したお話と体験を交えて、心の健康づくりを考える機会にしたいと思います。いつもとは少し違った目線で、こころの健康づくりを考えてみませんか？

◆日時 3月24日(木) 開場13時10分
講演 13時30分～14時50分

◆場所 保健福祉会館

◆講演テーマ 「カラーコーディネーターから学ぶ 色を通して考えるこころの健康づくり～お話と体験を通して～」

忘れ物の心あたりありませんか？
スカートはつらつレディ検診(ダウンベスト白)むし歯予防教室)をお預かりしています。

◆参加料は無料。事前の申し込みは不要です。どなたでもご参加いただけますので、当日直接会場においでください。

問 町福祉課健康推進係
☎ 22・1144

◆参加料は無料。事前の申し込みは不要です。どなたでもご参加いただけますので、当日直接会場においでください。

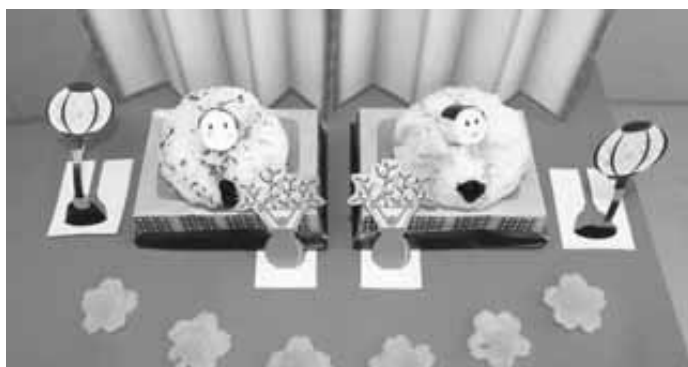
◆講師 外崎 由香氏プロフィール
日本色彩学会正会員。国際カラーデザイン協会北海道支部長。色が人にあたえる影響を心理的・生理的に研修し、ファッションやインテリア、景観など幅広い色彩計画を手がける。

現在は札幌市立大学やヒューマンアカデミー札幌校で講師を務め、カラーコーディネーターの育成にも力を入れている。

「彩り豊かな毎日を！カラフルライフを楽しみましょう。」がモットー。



● 3月3日はひなまつり ● 「酢飯が苦手でも食べられるひなにぎり」



3月3日はひな祭りです。ひな祭りは女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。

ひし餅、ひなあられ、ハマグリ、ちらし寿司を食べたりしますね。それぞれに意味合いがあり、例えば「ちらし寿司」には、娘に身体に良い食べ物をたくさん食べさせてあげるため、たくさんの具を入れて振る舞われるようになったといわれています。

今月は簡単におにぎりでおひな様に変身!! 普段はちょっぴり嫌いな食べ物を加えても楽しい雰囲気でお食べられるようになるかもしれませんよ。

栄養士 小屋畑麻未

● ひなにぎり ●

<材料>

- ・ご飯 茶碗1杯分・サケ 適量・青ノリ 適量
- ・塩 少々・キャンディチーズ 2個
- ・飾りのもの(ゴマ、ノリ、ニンジンなど)

<作り方>

ご飯の半量にサケをまぶす。味が足りない場合は塩を足す。残りのご飯に塩、青ノリを混ぜる。おにぎりを作ってチーズをのせるくぼみを作る。チーズにノリで髪の毛、目をゴマなど自由に顔をつける。ノリで飾りをつけて完成。

2個分 293kcal 塩分1.2g

ご家庭によって酢飯にしたり、いろいろな具を加えても楽しいですね。

ちょっと面倒ですが、飾りのニンジンのようにお花や星にかわいく型ぬぎしたり、一緒にお手伝いするとお子さんも興味を持って食べてみてくれると思います。ぜひお試しください。

