

「札幌」と「まちづくり」を主なテーマとして、皆さんから寄せられた意見や提案を紹介します

あなたの一言 わたしの一言

今月のテーマ
「私のお手軽健康法」

栄養バランスが大切

■納豆にもう一品加える

○大根おろし ○トロロイモ
○刻みネギ ○オクラ ○生卵。
これらを日替わりでアツアツのご飯に。幸せです。

(東区・天方葉子さん・70歳)

■酢を愛飲

飲みやすく加工された商品もあります。お肌の調子もグツドです。

(豊平区・ペンネーム「ゆうちゃんママ」さん・30代)

■みそ汁にニンニク

パンチの効いた味が好みならすって、風味だけならそのまま入れる。においません。

(北区・ペンネーム「ピーチ姫」さん・40代)

■ヨーグルトにきな粉

便秘よ、さらば。皆さんも、これで腸内革命！

(厚別区・ペンネーム「でこぼこ」さん・50代)

「足」は健康のつぼ

■足の裏をもみほぐす

足の裏を刺激すると、血行がよくなります。特に寝る前がお勧めです。

(東区・匿名希望さん・40代)

■風呂上りに冷や水

上がる直前に、ひざ下に冷たい水をかけます。風邪に負けない抵抗力がつかますよ。

(南区・ペンネーム「しずく」さん・30代)

■足湯

好きな音楽を聴き、読書しながらの足湯は、疲労回復に効果てきめん。お湯に香りのもとを加えるとさらによし。

(白石区・ペンネーム「アスラン」さん・40代)

すぐに実践メニュー

■おなかのマッサージ

十年前に読んだ雑誌に、「腸だけは若返る」と書いて

健康な生活を送るための基本は、「運動・栄養・休養」です

面倒がらずに、日ごろから運動を！

※同様の意見が多数寄せられました



みつけ太



階段を使う



ウォーキング



一駅歩く



ラジオ体操・ストレッチ

次回のテーマ

「地下鉄の利用を増やすアイデア」(2・3ページもご覧ください)

はがき、ファクスに意見(100字程度)、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し、12月22日(月)(消印有効)までに市役所広報課(上欄)「あなたの一言 わたしの一言」係へ。Eメールも可。誌上は匿名、ペンネームでも構いません。希望テーマがあれば併せて記載してください。掲載・採用した場合は、共通ウィズユーカード(1,100円分)を差し上げます。なお、誌面の都合で字数を調整させていただきます。

広告欄