

元気・しん子

健康に関する情報をお届けします

手軽に気軽に

メール健康相談

メール健康相談とは？

保健センターでは、手軽に気軽にできる「メール健康相談」を行っています。これは、自宅のパソコンや携帯電話のEメールを利用してご相談いただき、保健センターの保健師・栄養士・歯科衛生士

などの専門スタッフがわかりやすくメールでお答えするものです。

相談の内容は？

- ・健康診断を受けたけど、結果の見方がわからない。
- ・コレステロールが高いといわれたけど、何に気をつけたらよいか。
- ・口臭が気になるけど、何かよい方法はないか。

- ・母乳が充分出ているか心配。
 - ・離乳食の進め方がわからない。
 - ・子どものトイレトレーニングの仕方がわからない。
 - ・など、健康や子育てに関することなら、なんでもOKです。
- 昼間忙しい方や、顔を合わせでの相談が恥ずかしいと思う方でも、自分の都合のよい時間帯に、相談相手に気を使わずことなく、気楽にご相談いただけると思います。何かご心

配なことがありましたら、ぜひ、このメール健康相談をご利用ください。

なお、返信は平日の午前9時から午後5時になりますので、お急ぎの場合は電話相談をご利用ください。

Eメール

hoken@city.ganagori.jp

67 1151

ジューディの

見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員★ジューディ・ワン

クリスマス

12月といえば、やはりクリスマスですね。これは、世界共通だと思えます。しかし、それぞれ、国の祝い方が違いますね。

アメリカでは、クリスマスはもともと宗教的な祭りで



した。今ではあまり宗教的な影響がなくなり、ただのイベントになりましたが、それでも日本とはだいぶ違うと思います。アメリカでのクリスマスは、家族の日になっています。自分の家族はもちろん、ずいぶん会っていない遠くに住んでいる親戚もよんで、大

人数でお祝います。食事は、七面鳥や大きなハムなど、とても豪華な料理ばかりがでてきます。奥様は朝からずっと料理の準備で、家族は午後から食事を始めます。そして、夜遅くまで食べたり、飲んだり、ワイワイ大騒ぎをします。

と、びっくりしました。私にとつて、ケーキは、誕生日ケーキぐらいしか思いうかばなかったからです。そして、なによりも、日本のクリスマスは、恋人と過ごすんですね。これこそ、私にとつては、すごい不思議です。

もうすぐ、クリスマスですね。みなさんは、どんな予定がありますか。日本でのクリスマスは、私はどうしようかな。