

健康に関する情報をお届けします

元気



しんぞ

健康づくりのこと お気軽にご相談ください

〈あふれる健康情報〉

健康に関する情報がテレビやラジオ、インターネットなどで毎日のように流れていきます。ただ、情報が多すぎて、その中から正しい情報を得る

ことが難しくなっているのではないのでしょうか？

「これを食べればやせられる」などと聞くと「それはいい」とすぐに実践してみても、実際には思った効果が得られず長続きしない。また、「効果がある」と聞いたものを試してみても効果がみられない。このような経験を多くの方がされていると思います。

〈自分に合った正しい健康情報を得よう〉

「これだけ食べていれば健康でいられる」、「これだけしていれば健康を保てる」というものは、残念ですがありません。また、一つの方法がすべての人に良い方法であるとも限りません。

体の状態や日常生活など、自分の状況に合った正しい健康情報を得ていくことが大切です。

〈保健センターの個別相談をご利用ください〉

保健センターでは、一人ひとりの方の生活に合わせ「健康のためにどんなことをすると良いか」を、保健師・栄養士・歯科衛生士と一緒に考えながらアドバイスしていきます。相談は、家庭訪問、電話、面接、Eメールなどいろいろな方法で応じています。

保健センター ☎67・1151

ジユデイの 見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジユデイ・ワン

6月は 結婚シーズン!?

皆さん、6月というと、女性のあこがれ「ジューン・ブライド」がありますね。実は、この言い方は欧米から始まったんです。知っていましたか？
6月は、ギリシャ神話の家



庭の守護神ジユノ (JUNO) からきた月であることから、6月に結婚した女性は、幸福になると言われています。アメリカでは、結婚後の結果が、嫁ぐ月で変わると言われています。ちなみに、6月に結婚する人の気性は激しくて、気前の良い人になるんだそうですよ。

それ以外に結婚指輪と婚約指輪にも、面白い言い伝えがあります。結婚指輪をはめる習慣は、エジプトではじまりました。始まりや終わりがない輪を指にすることで「永遠の愛」を表現したのです。また、左手にはめるのは、左手の血管が、直接心臓につながっている信じられ、2人が指輪をはめることが、永遠の愛の証とされたからです。

そして、イタリアでは、婚約指輪にダイヤをあげるよう

になりました。彼らは、ダイヤが「愛の炎」から作られ、永遠の愛を表現すると信じたからです。こうしてみると、結婚の言い伝えには、ロマンチックな深い意味があつて面白いですね。だから、どの花嫁さんも幸せいっぱいなんです。

