

# わかどん通信

☆食スポは、食事とスポーツを考えた自己管理システムです。日常生活において食事(食べること)とスポーツ(体を動かすこと)は、意識を持っていないと

とかくいい加減になります。今一度自分の食スポ時間を考えてみてみませんか? 思い浮かばないようでしたらノートに書き出してみて下さい。

☆食スポで意識をもって生活しよう



わかどん  
よろしくね

## スポーツ

☆食スポでは、スポーツ(運動)も日常生活を健康に過すためには、大切な事と考えています。性別・年齢・環境によって、スポーツ(運動)は、もうできないよと思われている方がいるかと思いません。食スポで考えられている。スポーツは、自己によって異なり、人とくらべることなく自分に合ったスポーツ(運動)を言います。

☆次回は、  
ウォーキング

## 食事

☆食スポでは、食事を意識します。今日一日の食事を思い浮かべて下さい。朝・昼・夜と何を何時に何を食べたか覚えていますか? 健康で生活していくうえで食事は、とても大切なことと考えています。お腹がすいては、イライラしたり元気もなくなったりのように感じられます。これからは、自分の食事に対する意識もあらためてみませんか?

### 靴のマルノ

ウォーキング主任指導員のいる店  
東京都北区赤羽2-4-10  
赤羽 LaLaガーデン中央  
TEL 03-3902-0308

### わかめの 中新商店

温度管理バツグン・海産物  
東京都北区王子2-23-9  
首都高速王子北出入口そば  
TEL 03-3914-0223

## わかどん応援隊

