

女性のための相談室だより

高く澄んだ空にさわやかな秋風、外に出るのが心地よい季節になりましたが、日照時間が短くなるにつれて何となく憂鬱になったり、意欲が出なくなったりすることもあります。

相談室では、女性相談カウンセラーがともに考え、解決に向けて気持ちの整理のお手伝いをします。相談は無料です。秘密は厳守します。一人で悩まずご相談ください。



【旬の食材はなぜ身体にいいの？ 食物がもつエネルギーを取り入れよう！】

少しずつ過ごしやすい季節となってきましたね。秋は旬となる食材が多く、「旬の食材を食べると身体に良い」というのは、よく聞くお話だと思います。では、今の時期におススメなモノは、

- 里芋
コレステロールの抑制や、高血圧や肥満の予防にも一躍買います。
- サツマイモ
ビタミンCとビタミンEが豊富で、美肌作用にも期待がもてる食材です。
- サンマ
ビタミン豊富なため、美容効果もあります。赤血球を作る際に必ず必要なビタミンB12が豊富で貧血予防に期待ができます。
- ぶどう
体内ですぐに吸収されエネルギーに代わるブドウ糖を含み、疲労回復や頭の働きを良くしてくれます。

その他にも、かぼちゃ、ゴボウ、梨、栗なども旬の食材です。

身体と心は繋がっています。身体の変化は心の変化を伴い、身体が健康だと心も元気になります。旬のモノは比較的安かったりすることが多いのでお財布にも優しく、健康になれる旬の食材を生活の知恵として取り入れてみてくださいね。

女性カウンセラー



お気軽にお問い合わせ
合わせください

女性のための相談室ご案内

※神戸市在住・在勤・在学の方優先

面接相談	火曜	水曜	木曜	土曜
こころの悩み相談 (面接時間 50分)	毎週 (祝日を除く) 13:00~15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00~15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00~15:50	毎週 (祝日を除く) 13:00~15:50
法律相談 (面接時間 30分)			毎月1回 13:00~15:30	毎月1回 13:00~15:30
働く女性・働きたい女性 のためのキャリア相談 (面接時間 45分)			毎月2回 17:00~19:45	毎月1回 9:00~11:45



面接相談予約

078 - 361 - 8935

◆受付時間◆

火~土曜 9:00~17:00



一般電話相談

★078 - 361 - 8361

火~土曜 (祝日を除く)

10:00~12:00・13:00~15:00

★078 - 361 - 6009

火・木曜 (祝日を除く)

16:00~19:00