

## 特集 継続は力なり

かの時に我がとらざり <sup>わかさ</sup> 分去れの

<sup>かた</sup> 片への道は いくこ行きけむ

美智子皇后 御製

明けましておめでとうございます。我々はとかく歩んで来た道ばかりにスポットライトを当てがちですが、これまで選ばなかった道にも眼差しを向けた時、皆様はどう感じるでしょうか。この和歌は、その選ばなかった道に思いを馳せた優しいお歌ですが、これで良かったのだ、と言う強い自信にも溢れております。人生には色もなく曖昧なまま進んで行きますが、時々には大きな選択が必要です。これまでの道を振り返ると共に、これからも間違いのないような道を選びたいものです。新しい年を迎えて、心機一転して治療に取り組む決意で臨んで頂きたいと思えます。

去年は、「こがねの会」の活動で、院長による「ゆるゆるストレッチ」を開催しました。運動はじっくり継続して行くことが大切です。「継続は力」になりますので、ゆっくりと運動を続けて行きましょう。後で振り返り、「ああ、あの時この道を選んで良かった！」と思えるような人生にして行きたいものです。

今月も月2回のペースで個人栄養相談と健康教室での集団栄養指導を交互に行います。受講希望者は受付、もしくは院長に申し出て下さい。それでは本年も宜しくお願いします。

### 時間割表

1月21日(木) 健康教室  
2時間目給食あり

1月23日(土) 栄養指導のみ

### 栄養指導担当講師

石川絹子 先生

古川高子 先生

### <編集後記>

お正月の後のHbA1cの結果はどうでしたでしょうか？また頑張って、減らしましょうね！！