

健

康

新

聞

2017年5月号
新聞係発行

特集 浜下りとうりずんの風！

旧暦の3月3日（今年は3月30日）、沖縄は浜下りの習慣があります。肌寒かった沖縄もこの頃から海に入れるようになります。この日は潮の満ち引きが大きいので、子供の頃は家族全員で海に行き、潮干狩りを楽しみました。今ではその習慣も減りましたが、海のことを食事にどんどん取り入れて頂きたいものです。またこの頃から梅雨の頃までの時期を「うりずんの季節」と呼びます。風も涼しく、穏やかで本当に気持ちの良い季節です。運動を始めるのにはとてもいい季節ですので、冬の間なまっていた体をそろそろ上手に動かしてみたいでしょうか。

さて、先月も健康教室が開催され、4名の方が家族で受講されていました。感想を下に書きますので、参考にして下さい。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

4月7日の健康教室からの感想とアドバイス

・50歳代夫婦：

本人：やっていく人とやらない人の差が開いて行くのを見て驚いた。

妻：子供の食事の準備もあるので、バランスよく食べることはなかなか難しい。

→ バランス良い料理を心がけるしかない。昼抜きで、その夕食ドカ食いする傾向があるので注意すること。

・60歳代姉妹：

本人：検査の前の日だけ頑張っていたけど、数字ではっきり分かるのにびっくりした。

姉：父も糖尿病だったので思い出した。バランス良い食事などとてもしていなかった。

→ 理想はサラダなど野菜を多く摂ること。メニューが難しいからという理由から、猫まんまのような食事で簡単に済ませる事が多いようなので注意。乳製品も摂ること。

時間割表

5月12日（金） 健康教室

2時間目給食あり

5月13日（土） 栄養指導のみ

5月20日（土） 学会でお休み

5月27日（土） 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

石川 絹子 先生

石垣 美和子 先生

<編集後記>

いよいよ新年度です。子供の成長を楽しみに、鯉のぼりが高く泳いでいるのを見ながら毎日元気に過ごしていきたいものですね。