

健康新聞

2020年1月号
新聞係発行

特集 立憲君主制 ~Limited Monarchy~

うぶゆ まていだ
大世を照らし居る 真太陽だけ 国の国々島々 照り

うす ば うしゅう にびし
上がり覆いよ 我がやぐみ御主が世や 根石どうだらよ

宮古島の古謡

明けましておめでとうございます。

冒頭は、「あまねく国を照らす大きな太陽のように世界を覆い尽くす我が偉大なる主君のご時世は、(何事にも動じない)根石である」、という意味の宮古島の「君が代」と言われている古謡です。本島の「御前風(かぎやで風)」と同じように祝の席の幕開けに歌い踊られます。国と国民のご加護をお祈りし、その祭司を務める新天皇。太古の昔から変わらないものが流れ、それを支える人々がいてこの世は成り立っていると思います。ヨーロッパやアメリカ、中国やロシアなどを見回してみても、政治の体制としては成熟した形だと思います。令和時代にふさわしい立憲君主制のもと、これからも平和で、幸せな世の中が続きますよう、そして、皆様とともに健康に恵まれた新年を迎えて行きたいと思います。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

時間割表

1月4日(土)	栄養指導のみ
1月9日(木)	健康教室(弁当あり)
1月11日(土)	栄養指導のみ
1月18日(土)	栄養指導のみ
1月22日(水)	栄養指導のみ
1月25日(土)	栄養指導のみ
1月29日(水)	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
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

多かったなら、次を少なくしてバランスをとり、一日のカロリーを調節する工夫をしましょう。年末年始の調整、頑張りましょう!