

## 特集 節分！

今年の節分は124年ぶりに2月2日に当たるようです。「鬼は外、福は家」の掛け声で、豆を撒きながら厄を払い、福を呼び込みます。関西では「恵方巻」と呼ばれる巻きずしを、今年の運気の良い方向を向きながらモクモクと食べる風習があります。これで今年も無事に過ごせますようにという期待を込めて皆さんも恵方巻きにチャレンジしてみてもはどうでしょうか。今年の恵方は南南東やや南だそうです！食品ロスが出ないよう、またカロリーオーバーにならないように注意して下さい。

1年前の2月から新型コロナウイルス感染症が日本中を震撼させています。特効薬もなく、ワクチンも流通の面から見通しが立っていません。アルコール消毒、手洗い、うがい、換気、マスク着用でこれまで以上に注意して生活することです。

さて、1月も健康教室が開催されました。受講者の感想とアドバイス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。

### 1月14日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：合併症が怖いので、これから頑張っていきたい。  
→ 食事が大事なので、それを学んでほしい。  
妻：料理のレパートリーを増やさないと行けないと思った。  
→ 食べて駄目なものはないので、楽しみながらやってほしい
- ・50代男性：父親が透析だったので、それを見ていたからそうなりたくない。
- ・40代男性：合併症、特に透析は嫌で怖い。  
→ 食後の血糖をあげないような飲み物も摂りながら食事を注意すること。

### 時間割表

2月3日(水)	栄養指導のみ
2月6日(土)	栄養指導のみ
2月13日(土)	栄養指導のみ
2月17日(水)	栄養指導のみ
2月18日(木)	健康教室(弁当あり)
2月20日(土)	栄養指導のみ
2月24日(水)	栄養指導のみ
2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  
比嘉 聡子 先生

### <編集後記>

そろそろ桜が咲き始めて  
おります。名護の桜まつり  
も中止のようですが、八重  
岳はドライブで桜を見る  
ことができますよ！