

## 特集 ホタル！

梅雨の日にゆっくりと点滅しているホタルを発見しました。感傷的な気持ちにさせてくれます。自然の中で見るホタルは久しぶりで、夕飯の食卓でもホタルが出た話題でもちきりでした。久米島や石垣にホタルを見るツアーがあります。沖縄のホタルは本土の源氏蛍や平家蛍のような川蛍ではなく、陸生のホタルが多いようです。「恋に焦がれて鳴く蝉よりも 鳴かぬ蛍が身を焦がす」という都々逸を思い出します。アブラゼミも鳴きだして初夏の雰囲気ですが、梅雨の一日に言葉少なく、ものを思うように光る蛍もいいですね。蛍のいる環境を大事にしたいものです。

さて、5月も健康教室が開催されました。参加者は2名でした。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。

### 5月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：合併症、特に透析が面倒だと思った。検査のこともわかった。  
飲んだり食べるのが好きで、それが目的で働いているのでどうしたらいいか。  
→ お酒と食事の量が多いので、少し減らす努力をする。主食も玄米などを。
- ・30代女性：ビデオをみて合併症が怖いと思った。主食も計って食べるようにしている。  
早食いなので、それも直したい。  
→ 職業柄間食が多くなる傾向にあるので、総カロリーを意識してほしい。

### 時間割表

|          |            |
|----------|------------|
| 6月5日(土)  | 栄養指導のみ     |
| 6月10日(木) | 健康教室(弁当あり) |
| 6月12日(土) | 栄養指導のみ     |
| 6月16日(水) | 栄養指導のみ     |
| 6月19日(土) | 栄養指導のみ     |
| 6月23日(水) | 栄養指導のみ     |
| 6月26日(土) | 栄養指導のみ     |
| 6月30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>

新型コロナワクチン接種が始まりました！高齢者を先に接種し、基礎疾患の患者さんに移行していきます。今月から通院中の方優先で予定しています！