

健

康

新

聞

2022年1月号
新聞係発行

特集 新陳代謝 ～Renewals～

あらたま とし たん くぶ かざ
新玉ぬ年に 炭とう昆布 飾てい

くくる しがた わか
心から姿 若くなゆさ

詠み人知らず

明けましておめでとうございます。新年に炭と昆布を飾りつけ、心も姿もまた若くなるさ～、という歌です。沖縄には若年を取る、という発想があります。「新玉の」は「年」に係る枕詞ですが、本来は、荒玉を砥（と）する、磨きをかける、という意味のようです。自分、仕事、人間関係、子供、などにさらに磨きをかける。年を取るということは避けられないことですが、積もっていく年が、日々新たに自らを体現させるような年であるなら、ますます研ぎ澄まし、変化させて行くしかないと思います。昨年コロナ禍において大切な方を亡くされた方も、年を重ねることで、「死」さえも確実な実在へと変わって行くものようです。自分を磨いてくれるもの、大切にしたいものです。あなたの砥石はなんでしょうか。良い年になりますよう祈念致します。本年もよろしくお願い申し上げます。

時間割表

1月5日(水)	栄養指導のみ
1月8日(土)	栄養指導のみ
1月13日(木)	健康教室(弁当あり)
1月15日(土)	栄養指導のみ
1月19日(水)	栄養指導のみ
1月22日(土)	栄養指導のみ
1月26日(水)	栄養指導のみ
1月29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>

昨年の紅白歌合戦では多様性を感じました。「命に嫌われている」という歌、世相とは言え、若い人の心には衝撃的でした。