

## 特集 快傑ライオン丸！

今年は「快傑ライオン丸」の50周年に当たるそうです。ご存知の方はすぐ「風よ、光よ、忍法獅子変化！」のフレーズが出てくると思います。昭和50年初頭、半年に1回ほど来る巡回映画でした。映画が始まる夕方、集落の公民館は子供の熱気で埋まり、翌日学校ではその話題で持ち切りになる、昭和あるあるの風景です。次々に出没する暗黒魔神の手下のドクロ忍者を獅子丸というヒーローが倒し、最後の大物はライオン丸に変身してやっつける、痛快極まりない勧善懲悪ストーリーでした。目下、新型コロナの変異株オミクロンが日本の平和を脅かしています！皆さんもワクチン接種、抵抗力アップなどでバージョンアップし、日常の平和を守るよう頑張ってください。医療に携わる我々も3回目のブースター接種いよいよ頑張るところです。

さて、12月、1月も健康教室が開催されました。蔓延防止期間ですので、弁当を持って帰って頂きました。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。

### 12月19日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・70代女性：やっているつもりだったが、早食いが癖になっている。ウォーキングが減った。  
沖縄そばにもこだわりがあり、「てるきなそば」しか使わない。  
→ バランスの良い食事を実践すること。調味料をもう少し考えてみる。  
沖縄そばはどのそばも食後血糖が上がる傾向があるので、注意しましょう。
- ・50代女性：人の話をあまり聞いてなかったと思う。野菜から食べるようにしたい。  
→ 早食いの傾向があるので、ゆっくり食べること。朝ご飯抜きは良くない。

3月5日(土)	栄養指導のみ
3月10日(木)	健康教室(弁当あり)
3月12日(土)	栄養指導のみ
3月16日(水)	栄養指導のみ
3月19日(土)	栄養指導のみ
3月23日(水)	栄養指導のみ
3月26日(土)	栄養指導のみ
3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>

桜が咲いています。「春は名のみの風の寒さや〜」。歌いながら歩いてみましょう。また今年の恵方巻の方角は北北西ですよ！