

## 特集 「ちむどんどん」するさ～？

沖縄を舞台にした朝の連続テレビ小説「ちむどんどん」が終わりました。復帰前の沖縄から始まりましたので、当時を知る視聴者は懐かしく拝見したと思います。長男ニイニイが騙される話も沢山あり、聞いたことがあるようなないような。ドルから円への変換、車のハンドル・交通方法変換など懐かしい話も。登場人物は砂川さん、比嘉さんなど身近な方々ばかり。貧しくても必死で生きていた時代が描かれていました。ゴーヤーチャンプルー、ソーキブニのおつゆ、モーイの漬物なども沖縄を訪れる観光客ばかりか、県外でも沖縄特産店で盛り上げてくれて、大変良いドラマでした。チムドンドンがなくなり、ちょっと寂しいチムサーサーな秋ですが、インフルエンザ予防注射も受けてまた新しいドラマ、「舞いあがれ！」を楽しみましょう。

さて、10月も健康教室が開催され3名の新規の患者さんが受講されました。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。受講希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 10月6日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・80代女性：暴飲暴食をやめようと思った。  
ドラマでは子供が糖尿病になったのを嫁のせいにするけど、それでは嫁が可愛そう。  
→ 炭水化物を意識して減らしているようだが、もっと摂ること。
- ・40代男性：自分の心次第で結果が変わると思った。早食いをやめたい。  
→ お酒が多いので、少し控えること。
- ・35歳女性：合併症が出るのが怖かった。玄米とかあまり炊かないし食べない。  
→ 炊飯器で炊けるので、炊いて小分けにして冷凍しておくとすぐ食べられる。

### 時間割表

11月 2日 (水)	栄養指導のみ
11月 5日 (土)	栄養指導のみ
11月 10日 (木)	健康教室(弁当あり)
11月 12日 (土)	栄養指導のみ
11月 16日 (水)	栄養指導のみ
11月 19日 (土)	栄養指導のみ
11月 26日 (土)	栄養指導のみ
11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>

今月は糖尿病週間があります。クリニックをフルーにライトアップして糖尿病の予防啓蒙活動を予定しています。バンティング博士の誕生日の週です！