

健康新聞

二〇二二年九月号

特集 ふれあいサロン

(平成二四年七月二五日)

七月二五日に浦添市宮城の公民館でふれあい健康サロンが開かれ、院長が健康講話をしました。三十名近い参加者があり、健康への関心の高さと、宮城自治会の活動の素晴らしさを実感しました。

講演の内容は「健康で長生きするために」と題して、糖尿病の怖さ、その予防法、食事と運動の大切さなどについてお話ししました。

夏ですので、ちょっとコワ〜イ話として、「人が亡くなる前のお迎えの体験」について新聞や文芸春秋誌の記事から話題を提供しました。

生き物にとって死は避けられませんが、できるだけ安らかに最後を迎えたいものです。そのために、足腰を鍛えて、血管を健やかにして行きましょうという話の枕でした。会場からもこのような不思議な経験の報告がありました。

引き続き、食事のカロリーの話、運動のやり方などについて説明しました。皆さんとても興味深く聞いて下さいました。そして、それぞれ食事の内容についての質問などがありました。

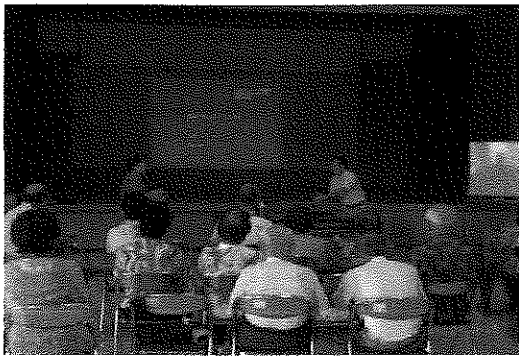
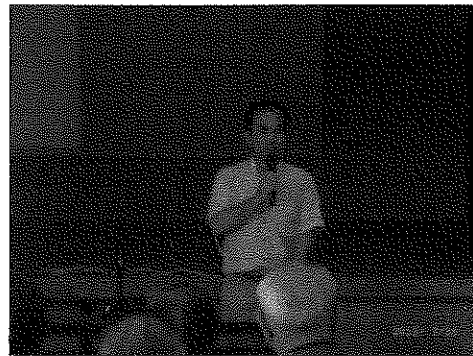
当院で健康教室を開催していることをお話しすると、八月十六日の教室への参加者が二十名もありました。本当に嬉しく素晴らしいことだと思います。

いよいよ当院も地域に開かれたクリニックとしてまた新たな一歩を踏み出しました。

このような機会を作って頂きました、稲福文子さん、自治会長さん、

副会長さんに心より感謝申し上げます。

その時のスナップです



九月の健康教室時間割

講師

院長 島尻佳典

保健師 金城ゆかり

九月十三日	一限目 映画鑑賞	給食
九月二七日	一限目 休講	給食

皆さんそろってご参加下さい。

後記

旧盆を過ぎると涼しくなると良いですね。体調管理に気をつけて下さい。

新聞係