

健康新聞

2017年1月号
新聞係発行

特集 雪！

ん ち とし
向かてい来ゆる 年や

ゆ が ふ
世界報てい 言ちゆてい

ちゆ
笑てい 眺みゆる 雪の 清らさ

義村王子 御製

明けましておめでとうございます。これまで沖縄に降雪の記録はあったものの定かではありませんでした。昨年 100 年振りとも言われる雪が観測されました。掲句は雪を呼んだ数少ない琉歌です。雪は豊年の瑞(きざし)とされ、雪が降る年は豊作になる前兆とされていたようです。真っ白で粉のようにパラパラ降る雪は美しく、お米を連想させるところから豊作をもたらす喜ばしいものとして詠まれたようです。白いお米を頂けるのは豊かさの象徴。お米が美味しいのは今も昔も同じですが、是非健康の為に玄米や雑穀を主食に摂り入れてほしいと思います。

昨年からは月 4 回のペースで管理栄養士による栄養指導が行われております。受講希望者は受付もしくは院長に申し出て下さい。それでは本年もよろしくお願い申し上げます。

時間割表

1月13日(金) 健康教室

2時間目給食あり

1月14日(土) 栄養指導のみ

1月21日(土) 栄養指導のみ

1月28日(土) 栄養指導のみ

栄養指導担当講師

13日 石川 絹子

14日 石垣 美和子

21日 大野 理恵

28日 石垣 美和子

<編集後記>

お正月で食べ過ぎはなかったでしょうか。HbA1cの結果と向き合ってまた頑張って、減らしましょうね！！