

# 健

# 康

# 新

# 聞

2019年8月号  
新聞係発行

## 特集 高校野球、沖縄選抜決勝戦の名勝負！

いよいよ本格的な夏がやってきました。暑さ厳しい夏の楽しみの一つに高校野球があります。汗びっしょりかいて走り回る高校生の姿にいつも感動させてもらっていますが、今年の県大会、沖縄尚学高校と興南高校の決勝戦がありました。延長13回にもつれ込み、8対7の僅差で沖縄尚学が優勝しました。歴史に残る名勝負だったと思います。両チームとも良く戦いました。破れたとは言え、最後まで投げ抜いた興南高校ピッチャーの宮城選手には感動で胸がいっぱいになりました。また勝負の世界は厳しいものだと思ってきました。これからの人生の糧にして行ってほしいものです。沖縄尚学はいよいよ夢の甲子園球場が待っていますので、力いっぱいプレーして頂きたいと思います。沖縄県民として応援しています。皆様も糖尿病のコントロール大変だと思いますが、日々頑張っている甲子園球児を思って、明るく前向きに病気と向き合ってください。

さて、先月の健康教室参加者は1名でした。下に感想とアドバイスをまとめました。来月の希望者は受付または院長にお申し出下さい。

### 7月11日の健康教室からの感想とアドバイス

・60代男性：意識することを忘れてしまい、勝てない。

合併症は身近にいたのでよく知っている。職場の部下もインスリン治療していて、合併症（目）で突然見えなくなり、救急搬送された。

体育会系だったので運動は継続してやっており、これからも続けたい。

→ 接待が多いようなので、それ以外の食事はバランスよい食事を摂るように心がける。

主食は玄米に変え、間食は摂らないようにする。

続けて行くことが大事なので、摂生、養生を心がけてほしい。

### 時間割表

8月3日（土） 栄養指導のみ

8月8日（木） 健康教室

2時間目給食あり

8月15日（土） 栄養指導のみ

8月22日（土） 栄養指導のみ

8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

### <編集後記>

今月は旧盆と本土のお盆が一緒にやってきます。沖縄の年中行事に欠かせない重箱料理の食べすぎに注意しましょう！