

特集 コロナ禍の東京五輪 2020 ～多様性と調和～！

東京オリンピックが開幕しました。平和の祭典として世界中から多くの選手が集結しています。予定が1年延期となり、さらに無観客の試合となるなど史上初めてのことばかりです。「お・も・て・な・し！」という言葉が流行し、日本人のホスピタリティーを前面に出して勝ち取った「当たりクジ」だったはず。ここにきて貧乏クジを引いたような印象になりましたが、選手の活躍は目を見張るものがあります。柔道、卓球、沖縄出身の選手の重量挙げなど、鍛え抜かれた肉体美、見ていてため息がでる試合が続いています。新型コロナ感染症が世界中に猛威をふるい1年半経過し、先の見えない日々、黙々と練習を積んできたアスリートから力強いエネルギーを感じます。様々な国籍、身体的特徴を持つ我々の多様性を尊重した調和のある社会を象徴するオリンピックを応援します！

さて、7月も健康教室が開催されました。参加者は2名でした。緊急事態宣言発令中でしたので説明のみにしました。下に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。

5月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：リアルな映像でショックだった。網膜症にならないようにしたい。
→ カロリーなど考えてことはなかったはずなので、これからはバランス良く食べること。
- ・20代女性：ビデオは怖かった。嫌だとおもった。
やる気になった。栄養指導もわかりやすかった。
→ 若いうちから糖尿病の治療をしっかりとし、合併症を起こさないようにすること。

時間割表

8月7日(土)	栄養指導のみ
8月12日(木)	健康教室(弁当あり)
8月14日(土)	栄養指導のみ
8月18日(水)	栄養指導のみ
8月21日(土)	栄養指導のみ
8月25日(水)	栄養指導のみ
8月28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
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

新型コロナワクチンの個別接種を受け付けています！接種証明があれば会食もできるようになるといいですね。第5波襲来、マスクで予防しましょう。