

特集 コロナ禍の若夏（わかなつ）！

蝶は舞い、梯梧の花も咲き誇り、鯉のぼりがたなびく初夏です。沖縄では「わかなつ」とか「うりずん」とよぶ一番気持ちの良い季節です。太陽は眩しく、海辺がキラキラ光っています。いつもなら遊びに出かける時期ですが、今年は静かに過ごす方も多いと思います。あまり家で過ごす時間が増えると、ついつい間食が増えますので、時間をみつけて外に出るようにしましょう。気持ちの良い大自然が待っています。ウイズコロナ(With Corona)の時であっても、ウイズアウトコロナ(Without Corona)を見つけて仕事や遊びに出歩くようにしましょう！

イスラエルではワクチン接種が進み、感染が急激に抑え込まれています。アメリカでも同様な現象が見られ、ワクチンの効果は絶大です。マスコミでは副反応が強調されますが、これまでのインフルエンザワクチンとほぼ同様かそれ以下の数字です。科学を信じて積極的に予防しましょう。もちろん、受けない方は、これまで以上にしっかりと感染対策をして乗り切っていきましょう！

さて、4月も健康教室が開催されました。参加者は2名でした。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。希望者は受付または院長にお申し出下さい。

4月8日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：DVDを鑑賞し、食事の大切さに気づいた。
→ バランスの良い食事の考え方がほとんどなかったと思うので、気をつけること。
- ・30代女性：ビデオをみて検査や合併症などとてもわかり易かった。
→ 意識付けにとってもいい教材ですので、これから実践することが大事です。

時間割表

5月1日(土)	栄養指導のみ
5月8日(土)	栄養指導のみ
5月13日(木)	健康教室(弁当あり)
5月15日(土)	栄養指導のみ
5月19日(水)	栄養指導のみ
5月22日(土)	栄養指導のみ
5月26日(水)	栄養指導のみ
5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
比嘉 聡子 先生

<編集後記>

新型コロナウイルスワクチン集団予防接種が始まりますが、競争率が高く、予約ができない状態です。当院でも早めに個別接種ができるよう取り組んで参ります！