

特集 刻削 ～Peeling apart～

こんごうせき たま
金剛石も磨かずば 珠の光は添はざらむ

のち まこと あら
人も学びて後にこそ 真の徳は顕はる

れ

昭憲皇太后

明けましておめでとうございます。

磨き、削り、刻み、表面からは見ることのできない中にある本物を形にすることは時間のかかることです。「時計の針の絶え間なく 巡るが如く時の間の 日陰惜しみて励みなば いかなる業（わざ）かならざらむ」と続きます。毎日の食事が日々の仕事～100年の大業～に繋がっていると思います。期待を込めて一つ一つ薄皮を剥がすように丁寧に仕事をしていきたいものです。良い年になりますように。

12月7日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・40代男性：病気が出始めたらもう遅いのではないかと思っていた。今後は治療に頑張っていきたい。
- ・70代女性：私は大丈夫という気持ちが強いから下げるのが難しい。A1cが上がる理由がわからない。
→ 糖尿病は治療することでよくなります。必要ならインスリン加療をします。
日々の食事と運動を大切にしてください。

時間割表

毎週水曜、土曜 栄養指導

健康教室（弁当あり）

1月11日（木）11時から

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
城間 かおり 先生

<編集後記>

健康教室も月1回開催されています。受講者の感想と主治医からのアドバイスを参考に、受講希望者は院長に申し出て下さい。