

特集 雨乞いのクイチャー！！

沖縄県地方では雨が降らず、あるダム貯水率は5割を切る日々が続いていました。観光客が増えるこの時期、ますます水を使う夏場になったら断水するだろうという噂も囁かれ、各家庭での節水が呼びかけられていました。そんななか患者さんから面白い話がありました。宮古島では雨が降らないと何百年前から雨乞いの儀式を執り行って来た歴史があります。そこで古くから宮古島の久松集落に伝わる雨乞いの踊り（野崎のクイチャー）を保存会のメンバー揃って公民館で練習し、北部のダムの前で奉納すると当日大雨が降り出したそうです。いや踊り出す前から降り出したらしく、雨に濡れて踊った、もう手遅れだった？と笑い、祈りが天の神様に通じたのだろうと語っていました。雨乞いの日にちを決めたときからもう祈りは始まっているのでそれが通じたのかも知れません。21世紀に雨乞い行事とは何とものどかですが、やった皆さんは真剣でした。コロナも明けて皆で集まって踊れるのが一番楽しかったとも話していました。その後まとまった雨が降り、貯水率も60%を超え、もう少しで梅雨入りです！

さて、4月も健康教室が開催されました。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11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：足の切断、人工透析などを実際にみるとゾッとした。これから気を付けて行きたいし、子供達にも伝えていきたいと思う。運動も自分だけでせず、家族と一緒にやっていきたい。
→ お酒を飲むと食べる量が増えるようなので酒を控えるのと同時に、つまみはカロリーの少ないもの、例えばポテトチップスやパイとかではなく、刺し身、焼き鳥など工夫をしてみることに。料理人なので、体に良さそうな新たなメニューを考えてほしい。

5月9日(木)	健康教室(弁当あり)
5月11日(土)	栄養指導のみ
5月15日(水)	栄養指導のみ
5月18日(土)	栄養指導のみ
5月22日(水)	栄養指導のみ
5月25日(土)	栄養指導のみ
5月29日(水)	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>

鯉のぼりも泳ぎ、風薫る5月の季節。いよいよゴールデンウィークが始まります！まとまった休みの時間が取れる方は大いに体を動かしましょう！