

特集 友愛 ～Spirit of Fraternity～

木んかい ささがる ばーすんな

片手^{かたでい}しい ささがり

宮古島のことわざ

明けましておめでとうございます。「木にぶら下がる場合には 片手でぶら下がれ」という意味です。自分のことをしながらも、他の人にも手を差し伸べて行きなさい、という教えです。もちろん自分がぶら下がっている手は一生懸命です。同じ志を持つ友人にはなおさらです。挫けずに友愛、博愛の気持ちを持ち続けたいものです。共同体愛（Gemeinschaft Gefuele）が人生の生きる意味につながる、と心理学者のアドラーは言います。良い年になりますように。

12月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・50代女性：ビデオをみて透析していたのが怖いと思った。自覚症状がないのもよくない。自分へのご褒美が多く、運動もあまりしない。
- ・付添ナース：現在住んでいる建物では階段を利用し、近くに公園があるので定期的な運動を取り入れて支援していきたい。
→ 朝食の対応を考えること、カロリーを抑えた食事を検討すること。

時間割表

毎週土曜、水曜 栄養指導

健康教室（弁当あり）

1月9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

<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。