

## 特集 キンザー前健康教室だより

島尻キンザー前クリニックで健康教室（糖尿病教室）が始まっています。7月の参加者は合計で2人でした。夏休みに入りましたので少なかったと思います。以下に参加者のご感想をまとめました。診察が終わったあと、ゆったりとした雰囲気の流れている多目的室の健康教室をのぞいてみてください。参加希望者は受付までどうぞ。

### 7月11日

- ・ビールを飲み過ぎていた。早く食べるのは仕事と性格上変えられない。  
食事の後15~30分ほど休んでから運動するようにすると良いと言うのが分かって良かった。  
野菜も食事の前に生で食べるし、ガムを噛んで空腹を癒すようにしている。（浦添市50代男性）
- ・一緒に受講した人が頑張っているのので、その方から刺激を受けた。  
ビデオ学習もまったく自分と同じだと思った。  
週2~3回バイキングに行っているが、選ぶ内容を考えないといけない。  
間食やアイスクリームの買い置きも良くないですね。（50歳代女性）

キンザー前健康教室は、月の前半に基礎編があり、後半に応用編を開催しています。8月は沖縄の重箱料理の話があります。三枚肉や豆腐、もちなどのクアッチー（御馳走）のカロリーを勉強できるように工夫していますので、診察を受けていない方でもふるってご参加下さい。

なお7月25日（水）に宮城公民館で地域の皆様を対象にしている「ふれあい健康サロン」が開かれます。院長が「健康で長生きするために」と題して講演します。お時間がある方は是非お越しください。

### 時間割表

8月2日 1限目 映画鑑賞  
給食

8月16日 1限目 沖縄の御馳走  
（重箱料理）  
給食

### 授業担当の先生

院長：島尻佳典

保健師：金城ゆかり

### <編集後記>

今月は沖縄の年中行事つきものの重箱料理のカロリーについてです。お盆は気をつけましょう！