

## 特集 フォーチュンクッキー！

サンフランシスコのレストランなどでは食事の最後にプレゼントしてくれます。クッキーの中に意味深長な言葉か書かれている短冊が入っています。おみくじからヒントを得た日本人が発明したようですが、中国発祥と思われているようです。ちょっと前「恋するフォーチュンクッキー」という歌が大流行しました。「人生捨てたもんじゃないよね！」というフレーズです。そろそろコロナも5類に引き下げられようとしています。皆さんの今年のおみくじはどうでしたか？楽しめる予感がありましたでしょうか？幸運を引き寄せるには、一旦気持ちを決めたら、前進することではないかと思います。

沖縄も寒くなっています。写真や公式な記録はありませんが、みぞれが降ったという噂がありました。国頭村の奥では5度という記録が出ました。近海魚が仮死状態になって浜辺に打ち寄せているニュースもありました。寒さと人の移動によりインフルエンザが流行し、学級閉鎖になっている学校もあります。ワクチンを打っていれば症状は軽く済んでいます。ワクチン接種がまだな方は是非接種しましょう。

さて、1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。

### 1月12日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代女性：「糖尿病の不都合な真実」を見て、合併症が怖いと感じた。  
→ カロリーについてもっと気を配ること。
- ・60代男性：耳が痛い。自分のためにあるようなストーリーだった。  
→ 早食いしないように。自分の生活を分析して健康に気をつけること。

2月1日(水)	栄養指導のみ
2月4日(土)	栄養指導のみ
2月9日(木)	健康教室(弁当あり)
2月15日(水)	栄養指導のみ
2月18日(土)	栄養指導のみ
2月22日(水)	栄養指導のみ
2月25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>

北部では桜まつりが開かれています。満開の桜は気持ちを明るくさせてくれます。寒さの合間に、近所の公園を散策してみてください。いかがでしょうか？