

特集 フロ野球春季キャンプイン!

プロ野球で昨年27年ぶりに日本一に輝いた横浜 DeNA ベイスターズが宜野湾市でキャンプインしています。三浦監督を頂点にして大活躍した選手のプレーは大変素晴らしく、長年の屈辱を超え、チーム一丸となって勝ち取った試合を見て感動した皆さんは多かったと思います。これからもますます活躍して下さい。その他、浦添市には東京ヤクルトスワローズ、宜野座村には阪神タイガース、金武町には楽天イーグルス、名護には日本ハムファイターズ、石垣には千葉ロッテマリーンズなどが続々と詰めかけています。暖かい沖縄で力いっぱい練習をしてまたファンを楽しませて欲しいと思います。

巷では相変わらずインフルエンザが流行しております。春先ですので外出が多くなるとは思いますが、手洗い、うがいを忘れないようにして乗り切りたいと思います。

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16日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・44代男性：ちゃんとしないと将来が厳しいと思った。親も透析寸前だったので、注意したい。
運動はゴルフでもいいからするようにしたい。
→ お酒との付き合い方をもう一度見直してみてください。
じゃがいもを炭水化物の一品に組み込むと料理の幅が増えます。
- ・40代女性：目が大丈夫だったので安心した。人工透析は大変だと思う。
栄養素を7つに細分化して（食品交換表）摂ることの大切さを理解した。
→ 女性は間食が多いので、その対策をすること。運動もすること。

2月7日(土)	栄養指導のみ
2月5日(水)	栄養指導のみ
2月6日(木)	健康教室(弁当あり)
2月8日(土)	栄養指導のみ
2月12日(水)	栄養指導のみ
2月15日(土)	栄養指導のみ
2月19日(水)	栄養指導のみ
2月22日(土)	栄養指導のみ
2月26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>

早いものでもう2月。桜も咲き始め、フロ野球キャンプも賑わっています。お花に誘われて外出してみたいかがでしょう?さて今年の恵方は西南西よ!