

## 特集 今年の16日は何日？！

沖縄では旧暦の1月16日はあの世の正月ということで16日祭（ジュウルクニツ）という行事があります。沖縄本島、中華圏の清明祭（シーミー）に相当し、お墓参りしてあの世にお金（ウチカビ）を送金した後、親族みんな揃ってお供え物をお墓の前や本家で食べる行事です。清明祭が伝わらなかったためか、離島各地で盛んに行われます。「今年の16日は何日？」という変わった会話が成立します。ちなみに今年の16日は2月13日でした！食べ物が少なかった時代、16日祭はとても待ち遠しかったと聞きます。子供の頃は先生方も忙しいので学校も半ドンになりました。各家庭での手作りのお供え物は、今や商業ベースにのり、作る手間も省けて楽にはなりましたが、昔はなかったようなお供え物も盛んに売られています。年中行事の後は血糖が悪くなるので注意が必要です。

さて、2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。

### 2月13日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・60代男性：食べすぎが良くないと分かった。
  - 食べ方の順番を考えて、玄米も食べるようにしてみること。お酒を控えること。
- ・60代女性：体質が関係していること、食べ物が多いことを理解した。合併症が怖いと思った。
  - 間食、お菓子が多いので減らすように。  
おかずなどは作り置きして小分けにしてタッパーに入れて必要な分量を食べるようにすれば作る手間も省けるので工夫してみること。

3月7日（土）	栄養指導のみ
3月5日（水）	栄養指導のみ
3月8日（土）	栄養指導のみ
3月13日（木）	健康教室（弁当あり）
3月15日（土）	栄養指導のみ
3月19日（水）	栄養指導のみ
3月22日（土）	栄養指導のみ
3月26日（水）	栄養指導のみ
3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>

冬場の腸炎が流行っています。ウイルス性、食あたり（毒素原性、細菌性）などです。食べ物は長く置かない、手洗いをきちんとする、生モ/注意ですよ！