

健

康

新

聞

2026年1月号
新聞係発行

特集 涵養 ～Nourishment with waiting～

植えてみよ 花の育たぬ里はなし 心からこそ 身はいやしけれ

明けましておめでとうございます。生活習慣病は毎日の積み重ねです。新しい気持ちで取り組むにはどうしたら良いのでしょうか？親鳥が毎日 せっせと餌を運んでひな鳥を育てる姿を思い浮かべてみて下さい。自分自身のために、ゆったりとした気持ちで時間をかけて良い食事を摂り、少し体を動かして、体と心を慈しんで養って行く。今年のテーマにしてみることをお勧めします。良い年になりますように。

12月11日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・49歳男性：やる人とやらない人の差が出る。食事減らし、薄口にして、運動も始めたので楽しみ。
→ チートデイを設けることが長続きする秘訣です。
- ・60代男性：自覚が足りなかった。ジョギングしたいがウォーキングから始めたい。食べ物、特に野菜を先に食べる順番のことが勉強になった。ラーメンが好きで週に何度も食べていた。
→ ラーメンとチャーハンと一緒に注文することはやめて、バランスを考えること。
ラーメンはせめて週1回にするなど、工夫をすること。

時間割表

健康教室

集団栄養指導 15日(木)(弁当あり)

運動療法

運動指導 22日(木)、27日(火)

管理栄養士による栄養指導

水曜コース：14日、21日、28日

土曜コース：10日、17日、24日、31日

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

運動療法担当講師

川村 圭吾 先生

<編集後記>

馬には乗ってみよ、人には添うてみよ、とも言います。新しい相方、関係性に臆病にならず、まず始めてみては如何でしょう！