

健康新聞

2026年1月号
新聞係発行

特集 滋養～Nourishment with waiting～

植えてみよ 花の育たぬ里はない 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。食事も減らし、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：自覚が足りなかつた。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 紗子 先生
石垣 美和子 先生
比嘉 聰子 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！