

## 特集 長雨の置き土産!?

6月2日(旧暦5月4日)の糸満ハーリーはコロナで中止となりました。この行事は爬竜船(サバニ)をレース途中でひっくり返し、またもとに戻して漕ぎ出す勇壮なものです。ハーリー鐘になると梅雨は明ける、と言われているものの、今年は6月20日まで梅雨明け宣言が持ち越されました。47日間も続く記録的な長雨だったようです。宮古島ではサトウキビの収穫は通常3月末に終了します。今年は、長雨の影響で5月末までかかり、伊良部島、多良間島は6月になっても収穫が終わらないという話も聞きました。キビは収穫期を逸すると立ち枯れて、収量が減り、収入も減ります。それでもまた次の収穫のために準備に入らなければなりません。天気のことばかりはどうしようもない、と半分諦め、半分気合を入れ直す農家の皆さんに頭が下がります。長雨の置き土産は「負けない、に気づく」ことでしょうか。

さて、5月も健康教室が開催され3名の新規の患者さんが受講されました。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。

### 6月9日の健康教室からの感想とアドバイス

- ・30代男性：食べすぎているので気を付けないといけない。  
→ 野菜が少ないのでもっと食べるように。
- ・40代男性：しっかりと治療をしていかないと合併症になることが分かったので頑張りたい。  
体を動かすゲームでカロリーを消費するようにしている。  
→ 本人の責任なので頑張ってください。
- ・70歳女性：目からうろこが取れたようです。初めての学習でした。  
→ 栄養指導も受けているので大丈夫です。適度な運動も継続して下さい。

### 時間割表

7月	2日(土)	栄養指導のみ
7月	7日(木)	健康教室(弁当あり)
7月	9日(土)	栄養指導のみ
7月	16日(土)	栄養指導のみ
7月	20日(水)	栄養指導のみ
7月	23日(土)	栄養指導のみ
7月	27日(水)	栄養指導のみ
7月	30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>

6月23日は沖縄慰霊の日でした。組織的地上戦に日本軍が敗れ、県民は武装解除となった日です。現在戦争中のウクライナにも思いを寄せました。合掌。