

2月 なごみ

第190号

令和2年2月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
						2/1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
3/1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

令和初の新年会・親睦会を開催しました！

毎年恒例となりました、なごみ会主催の新年会・親睦会を開催しました。今年は原点に戻り、クリニック近くのお店で、美味しい食事をいただきながら、楽しい時間を過ごしました。

今年は、クリニック近くの「川豊・西口店」にて開催しました。先生・会長の開会挨拶のあとは、体験談として会員さんのお話を聴きました。その後、近くに座っている方々と楽しく歓談しながら、美味しい食事をいただきました。食事の後は、いよいよプログラムの開始。今年はどんな出し物があるのでしょうか！？



「一芸披露」では、当院に通院してくださっている患者さんが手品を披露してくださいました。相棒と一緒に華麗な(?)手さばきで、みなさん大いに楽しんでいました。その後は、役員さん企画の「クイズ」。往年の俳優さんの写真クイズから始まり、いろいろな食べ物のカロリー一当てまで、いろいろな問題が出題され、みなさん真剣に考えたり、話し合ったりしていました。

クイズの後は、お楽しみのビンゴ大会。今回は1～3等までは役員さん厳選の賞品を用意。さて、中身はいったい何だったのでしょうか？ビンゴ大会の後は、毎月院内で行っている「さかえを読む会」で、先生からコンビニやスーパーで購入できる食材の利用のコツをお話しいただきました。

今回は都合上、例年より30分ほど早い閉会でしたが、みなさん楽しんでいただけたでしょうか？



『さかえを読む会』～in 川豊・西口店～

1月の「さかえを読む会」は、新年会のプログラムとして行いました。最近のコンビニ・スーパーのご飯類やお惣菜はとても充実していて便利ですが、どうしても栄養が偏りがち。そんな食材も選び方によってカロリーオーバーや、栄養の偏りを最小限にすることが出来ます。食品の裏に表示されている「栄養成分表示」の成分を確認して、バランスよく組み合わせることが重要との事。組み合わせ方、食品の選び方のコツが「さかえ」令和1年12月号に掲載されていますので、ぜひご一読ください。便利なものがさらに便利に、そして生活の一助になるかもしれませんね。



これからの行事予定

2月「さかえを読む会」

2月22日（土）14：00～15：30

内容：「さかえ」令和2年1月号特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室

3月なごみ会主催行事

3月15日（日）

内容：佐倉七福神ウォーキング

集合：京成佐倉駅（予定）

詳細は、決定し次第、院内に掲示いたします！

3月「さかえを読む会」

3月22日（土）14：00～15：30

内容：「さかえ」令和2年2月号特集記事（予定）

場所：当院2階・患者会室

よもやま豆知識

2月の行事 ～「初午（はつうま）」～

2月最初の午（うま）の日（2020年は2月9日）。本来は、農作業が始まる旧暦の2月に行われていました。711年（和銅4年・奈良時代）のこの日に、稲荷社の本社である京都の伏見稲荷大社に稲荷大神が鎮座されたといわれています。この日をしのび、全国の稲荷神社で盛大にお祭り（初午大祭）が行われます。また、立春を迎える2月の最初の午の日は、一年のうちで最も運氣の高まる日とされています。稲荷大神のお使いとされているのがきつねです。初午の日にはその好物といわれている油揚げやお団子などをお供えします。



《編集後記》

新しい年を迎え、なごみ会会員各位の益々のご発展を祈念申し上げます。毎年新年には「敵」がいます。それは、「お餅」と「おせち料理」。実家で過ごすお正月は、両親が「たまに来る娘のために」とたくさんの美味しいものを準備して待っていてくれます。「あまり食べちゃいけないんだけどな...」と分かってはいても、いざ目の前に出されると、美味しくて全部食べてしまう...。私も、みなさんと同じ気持ちになれた気がしました。

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）
参考資料：koyomigyouji