

みさと健和病院



ぶどうの会

2020年1月 会報
事務局：中村・磯崎

令和となりはじめての新年となりました、本年もどうぞよろしく
お願い致します。今回は 1/15 新年会の報告です。



今回は役員の河下さんが尺八演奏を披露してくださいました。第1部は尺八演奏、第2部は伴奏付尺八演奏、第3部はみんなで一緒に歌っての演奏と、3部構成で楽しいひとときを過ごす事ができました。

曲目は第1部が①ここに幸あり②花③みかんの花咲く丘④荒城の月⑤北国の春。

第2部が①ころ酒②みちずれ（曲目当てクイズ）③みだれ髪（曲目当てクイズ）。

第3部が①ここに幸あり②花。

これまでも石田前会長ご夫妻が演奏などでご尽力くださいましたが、来年以降も会員さんが一緒に楽しめる時間を作れたと思います。



今回の昼食は新年会ということもあり、栄養課の渡邊課長が事前準備・当日調理に協力くださいました。会員さんがご持参くださった苺・お漬物も加わり、メインのまぐろ丼がさらに豪華になったのではないのでしょうか？

おからを使った副菜、主菜はモロヘイヤと、ぶどうの会ならではの健康・栄養面を考えながらの献立。ご飯は各自でいつもどれくらいの分量で食事をしているのか？を体感するために分量測定をしながら配膳しました。



昼食懇親会には宮崎Drも駆けつけてくださいました。まだ外来診療がおわっていないため、お待ちの患者さんもおりましたが、「せっかくの新年会だからね」と参加された会員さんと懇談されました。毎月皆さんにお届けしているさかえに関する「質問があればどうぞ」と質疑応答を交えつつ、2020年1月号（2019年12月にお届けした号）より『中性脂肪に関して』質問がだされ、糖尿病の先輩患者さんである会員さんの中から答えを教えあっていたり、渡邊管理栄養士から栄養面での回答をいただいたりしました。

昼食後の体操（2019年度の定例会で位置づけている運動療法）では、この間皆さんにお配りしている資料内容を確認・説明しながら全体での体操・運動を行ないました。久しぶりに女性リハビリ職員の中村さんが講師を務めてくださいました。今後も運動は盛り込んでいければと思います。