

年末より厳しい寒波到来の迎春でした。一今年の干支のイヌは寒さに強く、古来人類と共存して来た最も親しい動物で万物・収穫の象徴とされます。

尾を振る愛犬の頭も撫で、一年の邪気を払い無病息災を祈って正月三が日に呑むお酒・・・お屠蘇（中国の唐時代の名医が調合した鳥獣の薬草酒と言われ山椒や桔梗などの薬草が入り）と銘打って呑み過ぎた～という方もあるやも。

本年もどうぞよろしくお祈りします。



* ちょこっと栄養 memo 一緒に和男院長に学びましょ！「桂枝湯」と食べ物-

漢方に興味はあっても、そして大の三谷和男先生の傍にあっても「難しそう・・・わからんわ～」と思いつつ過ごしています。先生はちょっとした体調の変化（未病）から、これから起こる病気を未然に防いで健康な身体に戻そうと体全体のバランス・根本治療を目指されている。そして漢方治療を受け、養生する上で知っておいて欲しい事をいつもはらんでおられる・・・？ようです。今の時期、風邪対策にお馴染みの葛根湯がありますが、それ以外にもたくさんの漢方薬があるそうです。漢方医学の原典といわれる傷寒論に（人々の暮らしの知恵や経験から体系化された治療法の一つとして）、風邪薬も細かく病期や体質・症状が分けられ早期に回復させるには、自分にあった薬と養生が大切とされるそうです。

今回、風邪薬「桂枝湯」の服用時、配慮すべく食事について、シリーズで書かせて頂く事になりました。院長の説かれる漢方医学の一端を有難く感じ臨ませて貰います。またまたお付き合い下さい。

* ちぐさのもり 「栄養部」「俺ら男・食べもん会」

1月は休日
にてお休み

「ちぐさのもり栄養部」お茶を飲みながら伝え・学び合いの交流をしましょ！

開催日：毎月第2月曜日 時間：13～15時 場所：ちぐさのもり 会費：500円資料・お茶代込み

第32回 第1月曜日2月5日に変更です！

テーマ：炭水化物シリーズ 身近な糖質について知り、機能と含有・活用・用途例他
及び前回テーマからの演習 「比べてみよう アジアの小麦粉」
サブテーマ：「郷土の伝統食ー沖縄県ー」

第33回 3月12日（月）

テーマ：健康に寿命を延ばして行きたい！旨さ・甘さの世界～
サブテーマ：「郷土の伝統食ー北海道ー」

「俺ら男・食べもん会」男性で独居・奥様と台所を共有したい方・調理に活かす、食べる事に文句を言いたい方・・・是非！！
ちぐさのもり男会主催 500円資料・お茶代込み

第4回 3月26日（月）13～15時

テーマ：僕らの脳より偉い臓器らしい・・・じゃー上手く動かしてやろう「腸」！

* ほっこりたいむ ーリハビリ病棟談話室での87歳タマさんー

リハビリ入院している弘子さん（74歳）が時間つぶしにネイルをしていた・・・。そこへ同病棟のタマさんが手すり伝いに興味を持って来られた。「タマさんも塗ってあげましょうか？」と弘子さん。恥ずかしそうに手を差し出し「わてら、この歳まで田の草取りをして来たんでこんなもん塗ったことないわ～」そこに検温のナース「まあ！タマさんステキね！」何とも言えない冬の陽だまり光景、みんなほんわか～