



やわらぎ会通信 Vol.39

始まりましたね、オリンピック。今回はオリンピック発祥の地という
ことでも選ばれた選手のみなさんも感慨深いものがあるでしょうね。普段見ることの
ないスポーツを見ることができて、楽しいです。ついつい夜更かしをしてしまいま
す。

選手の涙、応援する人の涙、そしてTVを見る私達も涙することがあります。金メ
ダル＝世界の頂点を目指すのはもちろんでしょうけれど、感動の涙が流せるような、
全力のプレーを見せて欲しいなと思います。

がんばれ ニッポン！

第五回 お遍路一人歩記 あるき

お遍路パート4として、8月16.17.18日の
3日間お四国に行ってきました。今回は高知県
中村市から足摺岬の最南端の38番霊場、金剛福
寺まで歩いてきました。(37番岩本寺からのこの
区間は長く100キロあまりの道程です)

途中、兵庫県の33歳の男性と一緒に
同行しました。その方は今回5回目の区切り
打ち(全区間を適当に区切って巡礼すること)とのことでした。健
康不良が理由でリストラされたのですが、お遍路に来るたびに元気
になり、健康を取り戻し、新しい会社に就職でき、給料も前の会社
より2.5倍も増え、お大師さんにとっても感謝していると話されてい
ました。

今回は台風のおかげであいにくの雨お遍路でしたが、彼と同行で
き、とても爽やかな雨でした。

足摺岬はちょうど折り返し地点となりますので、私のお遍路もあ
と半分の所までできました。

今年中にあと一回は行きたいと思っておりますが、
健康で歩く事ができることやこうして毎日働く
ことができることをありがたく思います。

藤田 和也



どっちも一緒だよ！ 『シュガーレス』と『ノンシュガー』

耳より
コーナー



最近では飴やガムなどに、『シュガーレス』『ノンシュガー』の
表示をよく見かけるようになりました。虫歯を防ぐ上でこういう
表示が目にとまるようになったのは良いことです。でもその分
迷いやすくもなりましたね。そこで今回はその違いについてまとめました。

例えば、「糖分控えめ」の缶コーヒー200mlの場合、糖類として10g(未満で
すが)入っているということになります。数字だと分かりにくいので、実際に
砂糖を10g計ってみてください。その量にきっと驚かれるでしょう。

表示に必要な基準	糖類の含有量が0.5g未満/100g 飲料の場合0.5g未満/100ml	糖類の含有量が5g未満/100g 飲料の場合5g未満/100ml
表示例	「シュガーレス」 「ノンシュガー」 「シュガーフリー」 「無糖」「糖分ゼロ」	「低糖」 「糖分ひかえめ」 「糖分かるめ」 「糖分ライト」



お盆に両親の転勤先である大分に里帰り(生まれは鹿児島なので
正確には里帰りとはいえないのですが...)してきました。市街地
のデパートで「世界のクワガタ・カブトムシ展」というのをやっていたので、
昆虫大好き少年だったボクは、入場料500円を払い、ワクワクしながら入場
門をくぐりました。

中には、昔は図鑑でしか見ることが出来なかった、東南アジアや南米のクワ
ガタムシ、カブトムシがたくさん!!虹色に光る小指ほどのクワガタから、漆
黒に輝く手のひらほどの大きさのカブトムシまで自然の創り出した大小さまざ
まな宝石たちを十二分に堪能しました。

小さな子供達に混じって「これでもかっ」といわんばかりに虫達の入ったケ
ースに顔を近づけて、じっと見入っている30過ぎのオッサンの姿は、周囲の
人には異様に映ったかもしれませんが、久々に童心に返ることが
出来たととてもいいお盆休みとなりました。 山下剛史



※同封していますレセプト(保険診療報酬の明細)のコピーは平成16年7月に
お受けになられたものです。自由診療のみの方には同封されていません。
また患者様からのご意見・ご投稿を受け付けています。手紙・はがき・メール
でどうぞ。メールアドレス yawaragi@fujita.gr.jp

平成16年 8月20日号
編集発行人 藤田 和也
編集者 山下 剛史