

中東遠総合医療センターでは開院10周年の記念事業として、健康への気付きや学びのきっかけを作ることを目的に、当院オリジナルの健康かるたの制作をすすめております。2023年6月から8月にかけて読み句の公募を行い、多くの方々からのたくさんの応募をいただいた結果、1979句が集まりました。これらの応募作品について、院内にて厳正なる審査を行い、かるたになる46句が決定しました。

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
| あ 朝ごはんしっかり食べて元気もりもり | た 大変だ!人が倒れたAED | ま 毎日の健康支える中東遠 |
| い いつかじゃなく 今から始める健康づくり | ち 中東遠 地域医療の 一番地 | み みんなで学ぶ中東遠の市民講座 |
| う withコロナ 注意は今も これからも | つ 疲れ目に富士山眺めて目の休息 | む 無理せずに 疲れたときはよく眠る |
| え エレベーター やっぱり階段使おうか | て 手洗いはこまめに 泡立て30秒 | め 目の保養 心の栄養 富士の山 |
| お お茶どころ毎日飲んで がん予防 | と ドクターカー 医師や看護師 迅速に | も もうしない 暴飲暴食 体に悪い |
| か 掛川城 散歩がてらにウォーキング | な 泣いて生まれ 笑って生きよう人生を | や やらまいか 年に一度の 健康診断 |
| き 「きんもくせい」かおる家族の お茶の間に | に 人間ドック 受けて安心 体のチェック | ゆ ゆっくり食べようよくかんで |
| く 薬の飲み方 ばっちり守って効果抜群 | ぬ ぬるま湯で心身ともにリフレッシュ | よ 予防接種は何をいつ? 定期的に確認を |
| け 献血で救われるいのちが沢山あるよ | ね 熱中症 こまめな水分塩分補給 | ら ラジオ体操 毎日続けて 元気だよ |
| こ 断らぬ救急 24時間命を守る | の 脳トレで毎日コツコツボケ防止 | り 緑茶でうがい ぼくは今年も皆勤賞 |
| さ 採血で からだの具合をチェックする | は 腹八分 だけどもメロンは 別腹よ | る ルーティーン 規則正しい生活を |
| し 手術ロボ ダビンチ先生 大活躍 | ひ 日を浴びて 体内時計の正常化 | れ 冷房は上手に使おう 熱中症予防に |
| す 睡眠は 元気な明日の エネルギー | ふ 袋井・掛川クラウンメロン 食べて元気 笑顔いっぱい | ろ 論より証拠 健診結果 |
| せ 清潔に うがい手洗い 続けましょう | へ ヘルプマーク みんなで助け合おう | わ 笑って延ばそう 健康寿命 |
| そ 外遊び 帽子と水分補給を忘れずに | ほ 骨の健康 食事と運動 日光浴 | を フタ活で体動かしスッキリと |
| | | ん ん〜とね あれアレあそこ! 中東遠 |

