

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

い いつかじゃなく 今から始める健康づくり

う withコロナ 注意は今も これからも

え エレベーター やっぱり階段使おうか

お お茶どころ毎日飲んで がん予防

か 掛川城 散歩がてらにウォーキング

き 「きんもくせい」かおる家族のお茶の間に

く 薬の飲み方 ばっちり守って効果抜群

け 献血で救われるいのちが沢山あるよ

こ 断らぬ救急 24時間命を守る

さ 採血で からだの具合をチェックする

し 手術ロボ ダビンチ先生 大活躍

す 睡眠は 元気な明日の エネルギー

せ 清潔に うがい手洗い 続けましょう

そ 外遊び 帽子と水分補給を忘れずに

た 大変だ!人が倒れたAED

ち 中東遠 地域医療の 一番地

つ 疲れ目に富士山眺めて目の休息

て 手洗いはこまめに 泡立て30秒

と ドクターカー 医師や看護師 迅速に

な 泣いて生まれ 笑って生きよう人生を

に 人間ドック 受けて安心 体のチェック

ぬ ぬるま湯で心身ともにリフレッシュ

ね 熱中症 こまめな水分塩分補給

の 脳トレで毎日コツコツポケ防止

は 腹八分 だけどメロンは 別腹よ

ひ 日を浴びて 体内時計の正常化

ふ 袋井・掛川クラウンメロン 食べて元気 笑顔いっぱい

へ ヘルプマーク みんなで助け合おう

ほ 骨の健康 食事と運動 日光浴

ま 毎日の健康支える中東遠

み みんなで学ぶ中東遠の市民講座

む 無理せずに 疲れたときはよく眠る

め 目の保養 心の栄養 富士の山

も もうしない 暴飲暴食 体に悪い

や やらまいか 年に一度の 健康診断

ゆ ゆっくり食べようよくかんで

よ 予防接種は何をいつ? 定期的に確認を

ら ラジオ体操 毎日続けて 元気だよ

り 緑茶でうがい ぼくは今年も皆勤賞

る ルーティーン 規則正しい生活を

れ 冷房は上手に使おう 熱中症予防に

ろ 論より証拠 健診結果

わ 笑って延ばそう 健康寿命

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

