



## 下関 唐戸市場 & 黒田官兵衛 中津城の旅

6月15日北的自治会の旅行に当院のスタッフも参加させて頂きました。天気も良く、赤間神宮→唐戸市場→門司港レトロ→村田蒲鉾→中津城と休憩を入れながら日帰り旅行を楽しみました。バスの中でのレクリエーションは、寝る間も無いくらい楽しく盛り上がりました。昼食の唐戸市場では新鮮な食材でお腹いっぱいになり、思い出がまたひとつ増えました。幹事さんありがとうございました。



### お知らせ

#### 第24回 別府中央病院健康教室

日時 7月 25日(金曜日)  
午後2時より  
3時頃

場所 別府中央病院8階会議室

内容 高血圧からくる頭の病気  
(しらなかった塩分濃度)

講師 金馬 義平 医師

当院にかかれて無い方、地域外の方も是非お越し下さい。参加無料お待ちしております。

### 北的が浜町内旅行



### さんこのひとりごと

コーヒーの かをり届ける 夏の風

蒸し暑い日々が続いています。こんなにじめじめしているとつい冷たい飲み物に手が伸びちゃいますね。お茶やジュース等、多くの飲み物の中で“コーヒー”が好きという方は多いのではないのでしょうか。そんなコーヒーですが最近の調査で飲みすぎが体に悪いことが分かりました。コーヒーに含まれるカフェインを摂りすぎるとめまい、不安等の症状が出る可能性があります。そこで適切な量として“コップ3杯”が提唱されました。3杯までのコーヒーには糖尿病や大腸ガンの発症リスクが減る、女性にとって特にうれしい美白効果等、メリットが多いようです。最近ノンカフェインのいわゆるデカフェコーヒーもありますからコーヒーと上手く付き合い、健康にぜひ役立ててくださいね。

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837