

# 7月の「おしゃべりお散歩会」は、 福岡市の鴻巣山（こうのすやま）をのんびり歩きました。

号外



毎月、お散歩気分ですら1時間くらいのハイキングを楽しんでいます、  
『おしゃべりお散歩会』。7月は、30日の朝9時に南昌江内科クリニック前に集合。  
めざしたのは、福岡市の南区長丘と中央区小笹にまたがる標高100mの気楽な山、  
鴻巣山（こうのすやま）です。

夏ファッションで病院前に集まったのは、歩みの会から津崎会長、大久保さん、松尾さん、岡部副会長、病院からは南先生、栄養士の泉田さん、運動療法士の中澤さん。空は、どこまでもまぶしい夏空。車で、平尾霊園側の入り口まで移動して、蝉時雨を聞きながら、さあー、まずは準備体操&ストレッチです。体が軽くなったところで、なだらかな坂道を登っていきました。

夏空も、森の木々が日傘となり直射日光もなくてなかなか快適。その道を、おしゃべりしながら20分。展望台の階段を上りきると、そこは心地よい風が吹き抜ける天国。360度のパノラマ風景。手が届きそうなところに、福岡タワー、YAHOOドーム、博多湾、油山がありました。まさに展望台の風は、ひと夏の清涼剤。帰り道、岡部副会長（おかはち）のウクレレで歌いながら、鼻歌気分ですら散策したみなさんでした。おつかれさまでーす。

（8月は、猛暑のため『おしゃべりお散歩会』はお休みします。次回は、9月17日水曜日です。行き先は未定。参加無料です。お申し込みは、病院受付までお気軽にどうぞ。） 文：岡部さん



毎月第3水曜日の予定です。（場所等が決まり次第、院内に掲示します。）

※8月はお休みです 9月17日(水曜日)・10月15日(水曜日)  
11月19日(水曜日)・12月17日(水曜日)

福岡市南区平和1-4-6  
発行：南昌江内科クリニック  
歩の会事務局  
TEL 092-534-1000