

2月の「おしゃべりお散歩会」は、大濠公園～舞鶴公園を散策、桜の下見と梅園を楽しみました。

歩の会会報



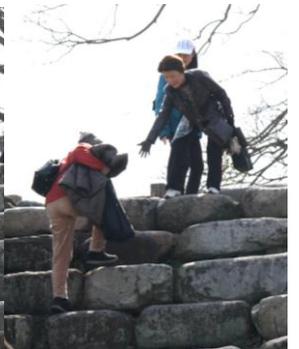
今月は、お散歩会の顔・歌って踊ってしゃべりまくれる岡部隊長がお休みという中で、初参加者やご家族の参加もあり、総勢 12 名でにぎやかに楽しく一足早い春の訪れを満喫しましたよ。

雨が続きそうとの天気予報もなんのその。18日の朝はカラリと快晴！ やっぱり、お休み隊長の雨雪男疑惑浮上?! 準備体操をして、の～んびり

り出発。花粉症なんかには負けていられるか! そんな気力をお天気も応援してくれたのかポカポカしてきました。

大濠公園を半周して、舞鶴公園の梅園に到着すると「あらあ、まあきれい!!」。

毎回こそっと写真を撮って皆さんに配ってくれる専属カメラマン並の N さんも花粉症対策マスク装着のもと、梅に魅了されていましたね。そこをすかさずパシャリ。



梅園をぬけると巨大な石段登りという試練が待ち構えていましたが、手を取り合いながら友情もさらに深まりました(笑)。そして展望台に着くと福岡タワーや天神のビル街、まさに福岡都心が一望出来、「え～?! こんなところがあったなんて～。長年福岡に住んでいて知らなかった! 今日は発見が一杯やね」と開放感に両手をいっぱいに広げました。



さて気分が高揚した頃、正確な腹時計がお昼を刻み、一同、福岡市美術館内のレストランへ。ここは表のメニューにカロリー表示がしてあるんですよ。カロリーを見ると少々食欲抑制効果がありましたかしら？

お腹がもうちょっと満たされないなんて方は、ガラス窓の外の良い景色を眺めて。「あ、そっちも美味しそうね。一口交換しよ～」とこれまた楽しい昼食を満喫しました。

(文：栄養士 泉田)



歩みの会 3・4月の行事案内

3月 ・ひと足お先に世界のお花見会！？ (約2時間)

クリニックを出て、浄水通りを通って福岡市動物園～植物園をゆっくり歩くコース。温室には世界の観葉植物、蘭の花がいつも満開。カメラと入園割引がきくシルバー手帳をお忘れなく。

(お散歩隊長：おかはち*岡部はち郎)

日時：3月18日(水) 10時 南昌江内科クリニック集合
(雨の場合は、2階で楽しい運動療法)

所要時間：往復およそ2時間

参加費：動物園&植物園入園料400円、シルバー手帳をお持ちの方は無料

4月 ・西公園で桜の花見会 (雨天中止)

4月3日(金曜) 11時(予定)に大濠後援ボート乗り場集合
西公園まで歩いて桜の花見も楽しめます。

・糖尿病ウォークラリー大会 (雨天中止) ※3月末までに要申し込み

4月26日(日曜) 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー(糖尿病協会主催)
10時～13時 春日公園にて 体力に応じ1～3周コースあり