

## 12月のお散歩会は 鴻巣山（こうのすやま）へ行って来ました

毎月、楽しく会話しながら1～2時間程度お散歩を楽しんでいる『おしゃべりお散歩会』12月は去年の冬にも行った鴻巣山の展望台を目指すコースです。

号外

クリニックから歩いてすぐの山ですが、昨年経験済みの参加者からは、「坂道が結構きついよ～」という噂。さてさて無事に帰ってこれたでしょうか？！



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

12月1日この日、数日前までの寒さが嘘のように暖かい日となりました。朝10時にクリニックに集合した9名は、自己紹介を終えて準備体操を入念にします。うわさによると、鴻巣山の今回のコース、結構坂道を登るし階段も続くと聞きました。足つらないようにしっかり体操していざ出発～！！まずはクリニックを出て住宅街を抜けていきます。もう紅葉はほとんど落ちてしまっただろうと思っていると、住宅のお庭の中にチラホラと赤や黄色の秋の名残が隠れていました。

「わあ、これなんていう木？」「まあ、レモンとみかんがたわわよ～」なんて人様のお宅の庭先や玄関先を楽しみながら進んでいきます。何気ない事でも歩きながらだと気軽に会話が出来ちゃいます。冬でも私たちの会話は春の満開花畑。次第に心も体も温まり「暑くなってきた～」とセーターを脱ぎます。

結構な坂道と階段を上ってきたので、良い運動！おしゃべりとともに軽快な足取りであっという間に展望台到着です。「去年よりも全然きつくなかったね！体力ついたのかしら」ということで、帰りはさらに寄り道して平和緑地へ行くことに。木の葉が積もった柔らかい道を歩くとカサカサッという音がして森と対話しているよう。降り注ぐ木漏れ日も気持ちが良いものです。さらに元気な一行は、見知らぬ道もなんのその。歩いていけば道はどこかに通じるのだ！と進んでいけば、クリニックの裏道に出てきました。無事到着～！約1時間半ののどかな道のりを楽しみました。

### ☆次回予告☆

1月のお散歩会は新春第一弾！

「三社参りで幸せ祈願」です。

警固神社、水鏡天満宮、櫛田神社を歩いて周ります。

平成23年1月19日（水）南クリニック前10時集合

※参加ご希望の方はスタッフまで

（文責：管理栄養士 泉田）

