



新春の
お慶びを
申し上げます

平成22年 1月

新年、おめでとうございます。本年も健康に気をつけてまいりましょう。おかげさまで昨年は弥生賞というものをいただきました。「長年にわたって自己管理をおこない健康人に劣らず元気に生活できている」ことが評価されます。賞状には「普段の自己管理に勤めた結果・・・」と書かれていたのですが、実は「先生のご指導のおかげで・・・」といった方がいいと思えました。お薬をいただいているのですから。

ご存知のように、南昌江先生の指導は薬・医療だけでなく、ランニング、ホノルルマラソンにまで及びます。私もジョギング程度で参加(※ホノルルマラソン・ウォーク 3回参加)していたのですが、最近足腰が弱ってきたのでウォーキングに切り替えました。ところが幸いな事にウォーキングについても「歩の会」で毎月福岡市近郊のお散歩会が催されています。有酸素運動をしながら地域文化や観光を楽しむ事ができるので、こんなに良い事はありません。

世の中はいつそう難しい年になりそうですが、健康管理に努め、前向きに！前向きに！乗り切っていこうではありませんか。

歩の会会長 津崎 成幸



～ H21年 歩の会の行事報告 ～

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1月 鴻巣山と平尾山荘公園 | 7月 祇園山笠の飾り山を見てまわろう |
| 2月 大濠、舞鶴公園で梅園と桜の下見 | 8月 暑いときには室内運動 |
| 3月 植物園で世界の花を觀賞 | 9月 この島 このこボール大会 |
| 4月 舞鶴公園でお花見 | 10月 バスハイク 九重夢大吊り橋 |
| 5月 博多の寺町・文化散策 | 11月 紅葉の中を 太宰府仏像歴史散策 |
| 6月 大橋で蕎麦を食べるお散歩ランチ会 | 12月 役員会 店まで歩いてタイ料理 |

～ H22年 今後の行事予定 ～

- 1月 20日(水) お散歩会 博多三社参り (警固・櫛田・住吉神社参拝、最後にうどんを食べて締めくり♪)
- 2月 17日(水) お散歩会 植物園
- 3月 3日(水) お散歩会 大宰府で梅見物
- 4月 (仮) バスハイク「有田陶器巡り」5月の陶器市より一足先に掘り出し物が見つかるかも!!
- 5月 19日(水) お散歩会 行き先未定
- 7月 (仮) 低カロリー食事会 レストランにてシェフと共同で開発したメニューを食べます (歩の会会員さんは特別価格で優待あり!)

お散歩会予定は待合室の壁にある掲示板をご覧ください。参加ご希望の方はスタッフまで声をかけ下さい。どなたでも参加できますが、人数把握のために、毎回申し込みをさせていただいておりますので、ご協力お願いいたします。バスハイク、食事会のお知らせは時期が近くなりましたら(2ヶ月前頃～)、改めて募集をいたしますので楽しみに。

また、毎月第2金曜日 10時からクリニック 2Fで「おはなし会」を開催しているのをご存知ですか？これは予約不要でどなたでも飛び込み参加でき出入り自由です。定期検査の来院をこの日に合わせて、一度見学に来てみませんか？

糖尿病に関する話なら何でもOK！患者さんどうして あんな疑問、こんな話、何でも話せばストレス発散？思いがけない発見や勉強になるかも。たくさんの方の参加をお待ちしております！



歩の会 更新時期のお知らせ。(年1回) ※歩の会は日本糖尿病協会の分会です
前年度入会の方は今年3月分まで納入済みです。1月より診療会計時にご案内致しますので、継続希望の方は年会費¥3000(H22.4月～H23.3月分)をお支払いいただきますようお願い致します。新入会希望の方はスタッフに声をかけ下さい。(同金額)
H21年度の収支報告を次回の新聞(春号)に掲載予定。今年は昨年よりまたさらに、楽しい催しを開催します!! 毎月、「さかえ」と「やよい」をもらう以外に何かしているの?と思った方は、早速院内掲示板と待合にある会報をチェック!