

新年あけましておめでとうございます。
昔ならここで1歳年をとるところですが、今は誕生日まで猶予です。

私は5月生まれですが自覚もないまま今日を迎えています。頭に霜をおく齢になってしまいました。おそろしいものです。

新年にあたり健康管理だけは悔いを残さないようにしたいものだと思っています。「今年定期健診をきちんと受けよう」と、自分に誓ったしだい。忘れたり怠け心を起こしたりしないようにクリニックの「お話し会」に出席することも考えました。「お話し会」でテキトウにおしゃべりをして帰ると気分もすっきりして、HbA1cも下がっているような気がするから不思議です。それでは、今年も前向きに！前向きに！



平成22年 活動報告

- お話し会○ 毎月第2金曜日 10:00～
患者さん同士でお話する会
- お散歩会○ 毎月1回福岡の街をお散歩する会



〈ウクレレ教室〉

2011年 新春号

〒815-0071
福岡市南区平和1-4-6
発行：南島江内科クリニック
歩の会事務局
TEL 092-534-1000



〈1月三社参り〉 〈2月動植物園〉 〈6月紫陽花園〉 〈9月立石山〉 〈10月能古島〉 〈12月鴻巣山〉

- はるかぜマラソン○ 4月に海の中道海浜公園で行われた市民マラソンに参加しました
- バスハイク○ 4月に佐賀有田で3大黒元(今右衛門・柿右衛門・源右衛門)めぐり
- 低カロリー食事会○ 7月にマリノアホテルで低カロリーのフレンチを堪能しました



ぜひご参加ください！

歩の会では今年も楽しい企画を考えています。
お気軽にご参加ください。
新規会員さんも募集しています！！詳しくはスタッフまでお尋ねください。ご意見等もお待ちしています。

歩の会に参加している患者さんの声

- ◎ここでは「同病、相憐れむ」ではなく、「同病、相楽しむ」だ。
- ◎人の話から学ぶことも多い。体験を聞いて、治療のコツが分かることがある。食事に気をつけるようになった。
- ◎同じように悩んでいる人に対して、自分の体験が役立つことはやりがいになる。
- ◎笑うことが増えた。歩くことが増えた。歩きながら話すことが増えた。同じ糖尿病の人とお酒が飲めるなんて！という驚きも増えた。
- ◎毎回参加することでまた1ヶ月頑張れる力をもらっている。
- ◎自分だけが糖尿病を背負っているわけではないと思うとそれだけで元気になれる。
- ◎来院される方の和を広げよう。もっとPRしよう。

みなさんも、まずは第2金曜日のお話し会に参加してみませんか？

お知らせ！

これまで毎月「さかえ」と「弥生」をお配りしていましたが、平成23年度より「さかえ」のみの配布となります。

年会費は3000円です。

平成23年1月より次年度の「新規入会」および「更新」の手続きを開始しています。
ご希望の方は受付まで。