

ホノルルマラソン2011

2011年12月9日～14日、4泊6日でハワイ、ホノルルマラソンに行ってきました。
今年、クリニックからは南先生と患者さん(家族含む)5人、運動指導士の守田で参加してきました。

12月9日 成田出発

寒い日本を出発！
常夏のハワイへ！！



機内食



事前に予約すると
糖尿病食が食べれます。

12月10日 レセプション



全国(神奈川・大阪・山口・福岡)から
30名のTDJメンバーが集まりました。

リピート山中さんのミニコンサート！
素敵な歌と演奏で、みんなで合唱♪♪

明日は頑張るぞー！！



12月11日 マラソン&ウォーク



朝5時！
真っ暗な中スタートです。
みんな、気合いを入れて
頑張るぞー！！



完走！完歩！お疲れ様でした。
皆さん素敵な笑顔でした。

ディナークルーズ



番外編

朝市



ラニカイビーチ



お楽しみも
あります！

TDJホノルルマラソン2011

マラソン当日は、お天気が心配されましたが、時折気持ちいい雨が
あった程度でおおむね曇りでした。風が少し強かったですが、
走るには心地いい程度でした。ウォーキングのメンバーも皆さん、
クリスマスイルミネーションを楽しんだり、おしゃべりしながらあ
っという間の10kmだったようです。何度走ってもフルマラソンは決
して楽ではないですが、途中でTDJのブルーのTシャツを見つけると
不思議なくらいに元気が出るのです。仲間の力は大きいものです。
私、個人的には10回目のホノルルマラソンでした。はじめた当初
は10年続けよう！と思っていましたが、あっという間に10年です。
ここでやめるのはもったいないので、体力が続く限りはまだまだ続
けるつもりです。

「一度はホノルルに挑戦してみたい！」と思っている皆さん、1歳で
も若いうちに是非ご参加ください！TDJの仲間が応援します。

南 昌江



《参加者募集》

ホノルルマラソン開催！！
2012年12月9日(日)

一緒にホノルルに行きませんか？
マラソンと10kmウォークがあります。
応援のみの参加も大歓迎です。

※参加ご希望の方はツアー内容などご案内いたします。
スタッフまでお声掛けください。