

# ホノルルマラソン2011

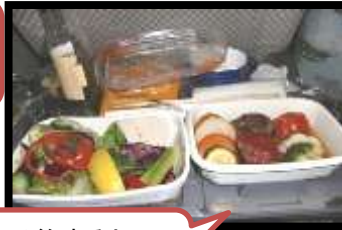
2011年12月9日～14日、4泊6日でハワイ、ホノルルマラソンに行ってきました。  
今年、クリニックからは南先生と患者さん(家族含む)5人、運動指導士の守田で参加してきました。

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

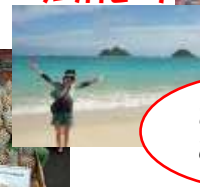


番外編

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  
つという間の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、あつという間に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。