

# 春のウォーク&ランイベント♪ 参加報告

## 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー(舞鶴城跡)

平成 24 年 4 月 8 日 (月) 糖尿病ウォークラリーは、毎年春に行われ、福岡市内の糖尿病療養指導士や患者さんが大勢参加します。この日は海の中道ではるかぜマラソンも行われるので、当院からはマラソン組とウォーク組に分かれ、こちらウォーク組はスタッフ 6 名と患者さん 5 名の参加でした。桜が満開の舞鶴公園は昼には大勢の花見客で賑わい、あちこちで陽気な笑い声とバーベ Q の良い香りが広がっていました。そんな光景の中を、チーム対抗でコマ図が書かれた用紙をヒントに 4 km 程進んでいきます。途中で糖尿病クイズや、ご当地クイズが隠れていて「日本で記録に残る糖尿病の人物で最も古いのは誰？」という質問や、鴻臚館に入って遣唐使の派遣回数を尋ねられたり、体だけでなく頭も使うウォークでした。しかし全問正解してもまだそう容易く優勝の座は手に入りませんよ。歩いた後の血糖値の予測と実測の差を競って、差が少なければ上位 3 チームには景品が!! クリニックチームは残念ながら入賞できませんでしたので、来年こそは目指せ 1 位! 来年は春日公園で行われますのでぜひご参加ください。



〒815-0071  
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



## 海の中道はるかぜマラソン(海の中道海浜公園)

はるかぜマラソンへの参加も今年で 4 回目となりました。今回、南クリニックからは患者さん 3 人とスタッフ 2 人で参加してきました。快晴の空の下、はるかぜを感じながらとても気持ちのいい気候でした。

海ノ中道公園に入ると色とりどりのお花が花壇に植えてあり、にぎやかに私たちを迎えてくれました。TDJ (team Diabetes Japan) のメンバーも続々と集まり、総勢 26 人になりました。中には神奈川からわざわざレースに来られた先生もいらっしゃいましたよ。スタート前にはみんなで輪になって準備体操をして、記念写真をパチリ。みんな気合が入ったいい顔しています。

いよいよスタート時間が迫ってきます。今回は 3km、5km、10km、ハーフの 4 種目で、順々にスタートしていきます。スタート地点はランナーでいっぱい、メンバーを探すのも一苦労。そんな中、ブルーの T シャツを見つけては「がんばってー!」と声をかけると、みんないい笑顔で大きく手を振ってスタートし、お花畑の中を駆け抜けていきました。

そして、ランナーはゴール手前の桜並木を通過してゴール地点に入ります。福岡の桜はちょうど散り始めたところで、桜の花びらがちらちらする中、ランナーが走る姿はこの時期ならではの光景です。ゴール前で帰ってくるランナーを待っていると、みなさん、ゴールが見えるとあと少し! という気持ちになるのか、これまで何 km も走ってきたはずなのに、グンとスピードが上がるんです。ゴールの瞬間は何とも言えない達成感と爽快感がありますね。走り終えた皆さんの顔はとってもすがすがしい素敵な笑顔でした。今回のエントリーは 5km に M さん女性、10km に O さん女性、ハーフに M さん男性と看護師の白石さんでした。みなさん無事完走されました。目標タイムは達成できましたか? 国内でもいろんなマラソン大会やウォークの大会がありますし、年末にはホノルルマラソンもあります。またみなさん一緒に参加しましょう。お疲れ様でした。

