

## H25. 6月おしゃべりお散歩会 報告レポート

号外

### ～那珂川魅力めぐり～自然と史跡にふれ 四季を感じるウォーキングロード～

平成 25 年 6 月 18 日（火）患者さん 9 名とスタッフ 2 名（高田、北原）の計 11 名でしっかりお散歩してきました！

4 月から管理栄養士としてスタッフに加わった北原です。南クリニックでは毎月お話しをしながら楽しくお散歩会をしていると聞きつけ、初参加させていただきました！今回は患者さんは初参加の方を合わせて 9 名とスタッフの高田・北原の 2 名。朝から雲行き怪しく中止かな～？と心配されました・・・天気予報もなんのその！皆さんの日頃の行いがよいのでしょうか？！天気も味方してくれ無事、散歩会を決行できました。10 時に大橋駅に集合し、「これ見てー♪」と小型扇風機にひんやりタオルなど、さすがっ！ベテラン組みの暑さ対策は完璧です！お散歩会の O 隊長の案内のもと那珂川の河畔を目指してしゅっぱーっ！大橋は O 隊長の思い出深い場所だそうで、懐かしエピソードを聞きながら案内してもらいました♪

「わぁ、これなんていう花？」、「まぁズッキーニになすが美味しそう～♥」なんて人様のお宅の庭先や玄関先を楽しみながら進んでいきます。何気ない事でも歩きながらだと気軽に会話が出来楽しいですね。歩くこと 20 分、那珂川の河畔に到着、さっそく木陰で水分補給しながら、ここでちょっと補食タイム♪嬉しい心配りに感謝しながら、「まだまだここからだよー！」と

歩  
の  
会  
会  
報

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  
TEL 092-534-1000



O 隊長の一声で、食べた分歩きましょう！ということでお散歩再開。じんわりいい汗をかきながら、少し歩き疲れた仲間を見つけると「頑張れ！頑張れ！」と手を取り合いと励ましあいながら、友情が深まっていきますね。（\*^\_^\*）橋の上で記念写真をパチリ！下を覗いてみると巨大な鯉発見！「わー大きいー！」と皆さん童心にかえってはしゃぐ様子も。初めての方も歩きながらだと自然と会話が弾み、和んできたところで、ちょっとした広場で自己紹介タイム♪暑いから短時間でね（笑）との声が聞こえながらも、お互いの情報交換をしました。「芝の上で寝転んだら気持ちいいだろね」と開放感もあり、ここでお弁当でもたべたら気持ちがいいだろなーという場所でした。さらに進んで行くと、「あら、まぁきれい！」、紫陽花の小道があり、紫陽花バックにキレイなモデルさん達をパチリ！その横には赤くて大きなキレイな花が・・・ものしりの皆さんからエンゼルトランペットという花で「毒があるから触っちゃだめよー」と教えてもらいました。あっという間の 1 時間半軽快な足どりはさすが歩き慣れたお散歩会メンバー。帰りは涼みながらちょっとしたバスハイク気分（笑）

大橋駅であいさつを終え、「解散～！！」おつかれさまでした。遊歩道には桜並木が広がり、「春の時期もきれいでしょーねー」との声も。桜満開の時期にもお花見しに来たいですね。那珂川の遊歩道をのんびり散策し、四季の移ろいを感じながら、身近な自然を満喫できたお散歩会になりました！（文責 北原詩子）

☆今後の予定は 博多山笠めぐり♪です。

7 月 2 日（火） 集合：10：00 クリニック前

※ ご希望の方はスタッフまで声をおかけ下さい。（お電話でも構いません。）

患者会の交流をもっともっと深めていきましょう！たくさんのご参加お待ちしております。



万歩計で計測

6,491 歩 (Kさん)

6,773 歩 (Iさん)

頑張りました！！