



お散歩会(9月)報告

## いって来ましたハ女バスハイク!

当日、台風は直撃しないものの前日の余韻は残っており雨(>\_<)。天気予報で午後から曇りとの事。期待を胸に出発したところ間もなく天気が回復しました。車内では各自ユーモアのある自己紹介。あっという間に『道の駅久留米』に到着。新鮮な野菜や果物など購入しました。昼食に向けて車内で糖尿病療養の替え歌を大きな声で歌いました。程なくお待ちかねの昼食会場に到着。昼食の『えびすや』では食べきれないくらいの美味しい料理☆ｼｼゃぶｼゃぶを中心としたコース料理を満喫。「もう何も入らない」と言いつつ、次の『木屋芳友園』では美味しいお茶とお茶菓子を頂きながらお茶の入れ方を習い、美味しいお茶を早速購入。最後は、今年日本酒部門で世界1になった酒蔵『喜多屋』を見学。満腹になったお腹をなんとかしないといけないので麴の甘い香りが漂う敷地内で健康運動指導士の野口さんの指揮の元、全員でラジオ体操をしました。その後、帽子に靴カバーを装着し酒蔵見学・甘酒やお酒を試飲後、お気に入りの1本を購入。大満足な1日となりました。



### 感想

- 初めての顔合わせでもすぐに仲間になれて楽しかったです。岡部さんのお陰で和やかな1日でした。
- 自己紹介も岡部さんリードで楽しく聞いていました。
- 美味しいお食事や酒蔵見学など、みなさんとたくさんお話ができてとても楽しかったです。台風が来るとのことで、大雨の予定(?)だったのですが、青空もみえる晴れ!!  
晴れ男?との噂の岡はちさんのおかげかな?(笑)。今日は素敵な時間を皆さん有難うございました。
- 替え歌最高。久しぶりに大きな声で歌いました
- 先日からのあめも上がりすごく良い天気になりとても良かった  
歩の会に参加する事で楽しみが多くなりました。これからもよろしくお願いします。
- 元気でいられる間は歩みの会参加は私にとって必然です
- バスの運転手さんもバスガイドさんも良かった'

# 南風通信

みなみかぜ

10月号



## 10月の歩みの会は能古島でのこのこボールです

※日時: 平成25年10月8日(火)

集合場所: 9時40分 姪浜のこの島行き渡船場

※参加費用: 自己負担

必ず申し込みが必要です。(締切 10月7日(月))

詳しくはクリニックまでお問い合わせください。





### 産休に入ります

9月9日から第2子出産のため産休に入らせて頂きます。  
2人の子育てとなると、1人だけとは違い大変な部分も色々出てくると思いますが、子どもを授かり育てられる事に感謝し、子どもと共に母親としても日々成長していけたらと思います。  
また来年復帰して皆さんにお会いできるのを楽しみにしています。

受付 米本 愛

### 8月の調理実習

ドライカレー  
春巻き・スイートチリソース  
ズッキーニとみょうがのサラダ  
オレンジとマンゴーのデザートスープ  
雑穀米ご飯  
おかず・デザートのみ293kcal(塩分2.2g)



ドライカレーの野菜は皆さんに頑張って頂いて、じっくり炒めたので炒めた時間の分美味しくでき上がりました。  
手間ひまかけるとやはり美味しくなります。  
生春巻きは野菜がたくさんなのでサラダ感覚で食べられます。  
手作りスイートチリソースも簡単に作れますよ。

### ワンポイントアドバイス

最近日中と朝晩の気温の差が出てきています。体温管理には十分注意しましょう。  
また気温が低くなると代謝が低下し体重が増えやすくなります。  
食欲の秋に‘天高く馬肥ゆる秋’とならぬよう…  
梨・柿・葡萄などが旬を迎えています。  
みなさん果物の適切な量は守られていますか？ここで再度確認を！  
**1日1単位80kcal までです！**  
梨⇒1/2個、柿⇒中1個、葡萄⇒巨峰など10~15粒  
これを参考に上手に果物を味わいましょう\(^o^)/