

4月お散歩会レポート ～リニューアルしてピカピカになった福岡市動物園～

平成26年4月3日(水) 患者さん11名、南先生、スタッフ5名の計17名で行ってきました。

この日は、少し汗ばむ日差しですが、風は涼しく絶好のお花見日和となりました！南クリニックに集合し、多数の参加でワイワイとお散歩会のスタート！動物園と桜がメインですが、歩きますよ～。平尾山荘跡の桜道を通り抜け、歩くこと20分、平日でしたが、春休みで園内はとて賑わっていました。さっそく新しくなったアジア熱帯の溪谷エリアから出発し、足元のゾウの足跡をたどっていくと・・・来園40数年を迎えるアジアゾウのはなこさんが出迎えてくれました。「会いたかったよーはなこさん♪」とはなこさんへ愛のメッセージもきっと届いたことでしょう！「また会いに来るからねー♪」また来年もお散歩会メンバーの元気な姿をはなこさんに見せに来ましょうね。さらに、洞窟のような雰囲気の中へ進むと、金網越しに昼寝するヒョウの姿を真下から覗いたり、空を飛びまわるようなテナガサルの迫力いっぱいの姿を間近で感じることができました！新しくなった園内は、旭山動物園のような動物の行動展示が充実しており、テーマパークのような雰囲気の中、動物達のイキイキ動く姿を見ることができ、「いくつになっても、みんなで作る動物園は楽しいわね♪」と笑顔いっぱい皆さん大満足の様子でした♪そして隣接する植物園へはスロープカーで移動。両脇の桜も満開で、風が吹くと桜がハラハラを舞い、上からみた風景はとてきれいでした。植物園へと向かう途中の満開の桜をバックに、みんなで歌を歌いながら集合写真をパチリ！最後はノンアルコールビールで乾杯し、とて賑やかなお散歩会になりました！（文責：管理栄養士 北原詩子）



南昌江内科クリニック
 院長 南昌江
 副院長 二村 育実
 TEL 092-534-1000
 FAX 092-534-1001

第27回はるかぜマラソンに参加してきました！

平成26年3月23日(日)in 海の中道海浜公園

○福岡海の中道で行われたはるかぜマラソンに3年ぶりに参加しました。12月のホノルルマラソン以来のレースで、自信がなかったので10kmに参加しました。当日は、マラソンには少し暑いぐらいの気候でした。以前とコースが少し変わっていましたが、途中海沿いのコースでは南国を思わせる雰囲気もありました。途中ハーフに参加されたTDJの仲間とすれ違い、ハイタッチをして元気をもらいました。10kmなので低血糖にはならないだろうと思いましたが、7kmくらいで少しエネルギーが足りない感じがしたので、ブドウ糖ゼリーを60キロカロリー程度補給しました。無事にゴールした後の血糖はなんと300mg/dl以上でした。当日の朝のトレシーバを20%減量しましたが、1時間程度の運動では少し減らしすぎたのか？途中の補食が必要なかったのか？途中血糖を測らなかったのが反省点でした。運動時のトレシーバの減量はまだまだ試行錯誤中です。 院長:南 昌江

○育児のためランニングを止めてしまい6年ぶりのレース参加でした。練習不足もありきついレースでしたが、TDJの応援に元気をもらいながら無事にゴールできました。自分がゴールしたあとはハーフマラソン参加の人の応援にまわりました。みんなが大声で声援をおくと険しい表情が一変、笑顔で手を振り返してくれ、チームの応援の力を感じた1日でした。今後もがんばる患者さんの背中を押すような声援を送り続けられたらと思います。 看護師 黒木

○今年も晴天、気温17℃。今回はTDJのチームで約20名の仲間と参加しました。10kmコースに臨みましたが、毎年スタートしてすぐは混雑していますが、海が見える頃には自分のペースで走れるようになりました。今年は池の周りの桜はまだ殆ど咲いておらず、ただひたすら走る事になり辛かったです。途中でハーフや先に走っていた10kmのTDJの人達とすれ違いハイタッチを行うと一時的でしたが疲れが吹っ飛びました。今回も全員が怪我なく走る事ができて良かったです。 看護師 白石



(日本糖尿病協会 HP にて TeamDiabetesJapan の活動内容が掲載されています！ぜひそちらもご覧ください！！)

1型糖尿病の調理実習 ～menu: トマトジュースのピザ・春野菜のスープ・マシュマロいちご～



平成26年4月26日(土)・27日(日)に調理実習を行いました。26日は5名、27日は7名の参加でした。調理と合わせて、「食品の分類」や「インスリン調整」についても学習しました。参加者の声はこちら・・・

料理についてどうでしたか？「美味しかった」「薄味だと思ったが、野菜の甘みを感じた」「同じ食材でも切り方で満腹度が増した」「ぜひ家でも作ってみたい」etc...

実習に参加してみてどうでしたか？「カーボカウントも調理も両方学べるのがいい」「楽しくてよく分かりました」「去年習ったことの振り返りができて良かった」etc...



《お散歩会 今後の予定》
 ☆5月14日(水)
 10:00 櫛田神社前集合
 博多寺町散策
 ☆6月18日(水)
 10:00 西鉄大橋駅集合
 那珂川河川あじさい見物
 ☆7月9日(水)
 10:00 クリニック前集合
 博多山笠見物

《Iの会 BBQ パーティー》
 日時 6月15日(日) 雨天決行
 集合 10:30 博多駅筑紫口
 (貸し切りバス)
 会費 手ぶらでBBQコース
 3500円(税込)
 ※別途、都市高速代が均等割にて
 200円程度必要になります。
 ☆詳細はスタッフ田村・田中まで

《七夕会のお知らせ》
 ※1型糖尿病の子供とそのご家族対象
 子供たちは新しいお友達やヘルパーと遊ばしましょう。親御さんたちは日ごろの思いや悩みについてお話ししましょう。
 日時 6月28日(土) 14:00～16:30
 集合場所: 少年科学文化会館
 話し合い場所: あいれふ 2F
 ※申込: 6月21日までに TEL 又は FAX
 ※昨年と会場が違います。ご注意ください。

※南風通信をご希望の方にはお渡しできます。お気軽にスタッフまで！