

南風通信<6月号>



発行元
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
www.minami-cl.jp

5月お散歩会レポート ～博多寺町散策とお茶屋でホッと一息～

平成26年5月14日（水）参加者は、初参加2名を含む14名とスタッフ4名の計18名で行ってきました。



朝の櫛田神社に集合し、曇り空の下、雨が降り出さないかと心配になりながら出発。大博通りを横断し、まずは承天寺通りにできた「博多千年門」まで歩きます。「博多千年門」は今年3月に完成したばかり、幅・高さともに約8mある木造の門で、市民の一般公募で名称が決められました。近くで見るとそれは立派な佇まいで、きっとこれから博多のシンボルとなっていくことでしょう。周辺も承天寺通りとして舗装されたキレイな道になっていましたよ。

お次は、東長寺の裏の通りを進み、聖福寺へと歩きます。新緑豊かな静かな空間へと吸い込まれます。博多には都会のど真ん中にこんないいところがあるんですね～。広い敷地を抜けて、お寺が並ぶ通りを歩いていきます。このころから雨がぽつぽつと…、あ～傘をささないとダメかな～というくらい雨が降り出してきました。

いつも立ち寄っていた西門蒲鉾を横目に先を急ぎます。

中呉服町まで歩くと、本日のもう一つの目的地である「光安青霞園茶舗」に到着しました。店内にはゆっくりとお茶をいただけるスペースがあり、いただけるお茶は煎茶や玉露、抹茶など約10種類から選べます。さらにお茶に合うお菓子が2つついてきます。事前にスタッフが調べて持ってきていたお菓子のカロリー表を見比べながら、食べたいお菓子を選びました。出てきたお茶は、お湯を急須に入れるタイミング、湯呑にそそぐタイミングまでストップウォッチで測りながら、じっくりと淹れていきます。そうして淹れられたお茶を一口、「あ～！違う！！」お茶なんだけどお茶ではないものを飲んでいるような感覚。普段飲んでいるお茶とは香りも味も全然違いました。私は「白茶」をいただきましたが、一番煎じ、二番煎じと味は変化していきます。皆さんは普段どうやってお茶を飲まれていますか？茶葉の入った急須にお湯を残したままにしておくのと洗みが出てしまうとか、急須に入れる湯の温度とか、お店の方のお話を聞いていると私は知らないことばかり。どんなにいいお茶でも淹れ方一つで風味が変わってしまうのだな～と思いました。今日聞いた事をぜひこれから実践していこうと思いました。こんな風にゆっくりと時間をかけていただくお茶は本当に美味しく、皆さんともゆっくりお話ができて楽しいひと時を過ごすことができました。ここで散歩会は解散、雨も本降りになってしまっただけで皆さん足早に帰路につきました。私もお茶と一緒にいただいたお菓子のカロリーが頭をよぎり、博多駅まで歩いて帰ることにしました。皆さんはお菓子のカロリーは消費できましたか？（文責：運動指導士 守田）

歩行時間：約1時間 歩数：4000歩でした。



スタッフ紹介 **初めまして！**

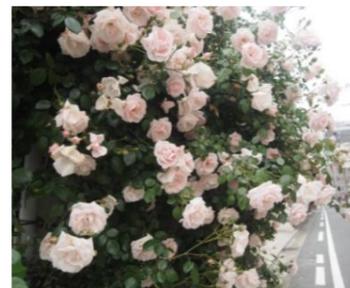


5月から勤務させていただいている管理栄養士の松本直子です。以前は、高齢者の多い病院系列の福祉施設にいましたが、糖尿病療養指導士の資格を活かしたいと思い、こちらでの勤務を希望しました。まだまだ未熟な点はありますが、日々成長できるように努力しますので、よろしくお願ひします。私は20歳の頃、今よりも15kg以上太っていました。長い年月をかけ、食事と運動でやっと今の体重をキープすることができました。ダイエットしたいけど続かない……。そんな方は是非声をかけてください。「美味しいものを食べていつまでも健康に」が私のテーマです。皆さんにとってベストな方法を一緒に考えていきましょう。《趣味》 エレクトーン・スロージョギング 《尊敬する人》 家族 《好きな言葉》 笑う門には福きたる



復帰しました！

お久しぶりです。先月より育休から復帰しました、受付の米本愛です。2人の男の子の育児は体力勝負ですが、負けないように頑張りたいです。また皆さまとお話しできるのを楽しみにしています。これからもよろしくお願ひいたします。



《お散歩会 今後の予定》

- ☆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
- ◎8月6日（水）
10：00 岩田屋前集合
ボーリング大会

《七夕会のお知らせ》

※1型糖尿病の子供とご家族対象
子供たちは新しいお友達やヘルパーと遊びましょう。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

《糖尿病教室》

テーマ
「夏本番！おさえておこう熱中症対策」
～夏のコントロールを乱さないために～

日時 7月26日（土）
14：00～15：30

場所 当院2F
持ち物 水分補給できるもの
※動きやすい格好でご参加ください。
☆参加には申し込みが必要です。

※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！