

南風通信<新春号>

あけまして
おめでとうございます



《新年のご挨拶》



新年、明けましておめでとうございます。今年のお正月は全国的に寒かったですね。福岡でも雪が少し積もったようです。私は鳴門で新年を迎えました。初日の出は残念ながら拝めませんでしたが、日中は良いお天気でした。去年は喪中でしたのでお参りは控えましたが、今年は三社参りに行って来ました。とっても寒いのにどこも沢山の人がにぎわって、両手を合わせてお参りする姿は、日本ならではの風習だなあと改めて感じました。私も「今年も皆が健康に過ごせますように」とお願いをしました。去年は2回フルマラソンを走って、運が良すぎるのか、2月はまた東京マラソンの抽選に当たって走ります。今年も未年ですが、淡路島でみたピーターラビットのように元気に跳ねて過ごしたいと思います。それともコアラになる？ どちらになるか微妙なお年頃です。。。今年もスタッフ一同、新たな気持ちで頑張ります。よろしくお願いいたします。(院長 南 昌江)



明けましておめでとうございます。今年も未年。羊の様に穏やかに過ごしたいものです。もう一つ、羊がゆっくり草を喰む様に、ゆっくりと時間をかけて食事をする事は、食後の急激な血糖上昇を抑え、血管を若々しく保つコツでもあります。まずは15分を目安にチャレンジしてみたいかがでしょうか。かく言う私も、学生時代からの早食いの習慣がなかなか直らないのですが、羊にあやかって、よく噛む様にしたいと思います。今年も小さな習慣から気をつけて、元気に過ごしましょう。今年もよろしくお願いいたします。(副院長 二村 育実)

《新年の予定》 診療以外でもさまざまな活動をしています！ぜひお気軽にご参加ください。

お散歩会

平成27年1月14日(水) 10:00 クリニック前集合 三社詣り(平尾八幡→住吉神社→櫛田神社)
 ☆新年第一段！恒例の三社参りで今年のお散歩会のスタートをきります。
 平成27年2月4日(水) 10:00 地下鉄藤崎駅改札前集合 高取焼 焼物見学
 ☆藤崎駅に集合し、紅葉八幡宮でお参りして、高取焼の焼物見学をします。

Iの会 新年会

日時：平成27年1月17日(土) 18:00~20:30 (2時間半)
 場所：「博多表邸」 tel 092-737-7804 福岡市中央区今泉 2-4-28VOID 福岡
 会費：3500円(飲み放題付2時間) 定員：30名(予定)
 締切1月9日(金) ※申込：当院まで。詳細はお問合せください。

第4回 糖尿病教室

「知っていますか？感染症と糖尿病のつながり」
 日時：平成27年1月24日(土) 14:00~15:30 場所：当院2F
 ※ご参加希望の場合は予約が必要です。詳細はスタッフまでお声かけください。

《歩の会 忘年会》平成26年12月3日(水)、ラウンドワン天神で

ボーリング大会と西鉄グランドホテルで食事会をしました。

総勢18名、6チームに分かれて1ゲーム目は個人戦、2ゲーム目はチーム戦を行いました。個人戦は一心堂薬局の薬剤師角田さんが162のハイスコアで文句なしの優勝でした。チーム戦は0さんチームが優勝！皆さん「全然やっていない」というわりにはいいコースに投げていましたよ。お昼は西鉄グランドホテルのレストランで食事会をしました。メイン料理1品とビュッフェスタイルでほかのお料理をいただきました。たくさんの美味しそうなお料理についてお皿は山盛りに…(笑)デザートまでしっかりいただきました。お食事のあとはお楽しみのプレゼント交換会です。会長0さんのウクレレでクリスマスソングとともにプレゼントを交換しました。皆さんプレゼントの中身をみて大盛り上がりでした!!!2015年も楽しい企画を計画中です。どしどしご参加お待ちしております。(文責：運動指導士 守田)



友の会(Iの会・歩の会)の更新手続きができます。新規会員も募集していますので、ぜひご入会ください。

ホノルルマラソン 2014



2014年12月14日に行われたホノルルマラソンに今回はTDJから43名の方が参加されました。(フルマラソン31名、10kmウォーク7名、応援2名、子供3名)

北海道、青森、宮城、福島、東京、神奈川、愛知、徳島、山口、福岡から集まったTDJのメンバーが前日の12月13日に、ワイキキのレストランで懇親会を行いました。今年はゲストに、大久保先生のお知り合いでハワイにお住まいの1型糖尿病女性(病歴60年)であり、アメリカ糖尿病協会で活躍されたJane Kadohiroさんをご参加いただき、交流することができました。Janeさんからは、60年前に1型糖尿病を発症されたときのお話や、ハワイでの糖尿病の事情などお聞きすることができました。その後自己紹介を行いました。今年は初めてフルマラソンに参加される方も多く、皆さんの意気込み、緊張が伝わりました。10kmウォークに参加される仙台の奥口先生は、“仮装大賞をとる!”と張り切っておられました。



マラソン当日は、夜中から雨模様でスタート前も降ったりやんだり。気温も少し低くやや肌寒いくらいでした。小雨のなか、スタートの号砲の花火とともにTDJの全員で掛け声をかけてスタートしました。いつものようにまだ暗い中、クリスマスのイルミネーションを楽しみながら、水溜りをよけながら走りました。いつもは10kmをすぎたダイヤモンドヘッドの坂のあたりで朝日が昇るのが見えますが、残念ながら雲で見えず、気がついたらあたりは明るくなり始めていました。

ハイウェイに入ると、TDJの仲間で速い人たちが折り返してきます。小雨と強風で気持ちも折れそうでしたが、折り返してきたTDJの仲間とハイタッチをして元気をもらいました。ハワイカイを回って復路のハイウェイではようやく雨もあがり、綺麗な虹が見えました。



最後は、追い風に救われ、虹に癒されて、TDJの仲間に支えられてゴールすることができました。初めてフルマラソンに挑戦した、心疾患をお持ちの福島のSさん、車椅子で参加された神奈川のAさんもみごと完走されました。お二人の勇気に私たちも元気と感動を頂きました。

最後に10kmウォーク参加の方も一緒にダイヤモンドヘッドをバックに写真を撮りました。

13回目のホノルルは、直前に胸椎を痛めて心配でしたが、無事に完走できてホッとしています。インスリンポンプでのフルマラソンは2回目でしたが、走る前30分からペースを30%に減量し最後までそのペースでいきました。途中2回血糖を測りましたが、158、128でいつもよりも少ない補食で低血糖を起こすこともありませんでした。血糖は心配ないですが、来年は、腹筋、背筋を鍛えてもっと体力をつけて、また来年挑戦します。



追伸：懇親会で皆さまからチャリティーでいただきました250ドルは日本糖尿病協会の基金に納めさせていただきました。皆さまありがとうございました。

南 昌江

ホノルルマラソン 2015

2015年12月13日(日)開催予定です

マラソン・10Kmウォーク・ボランティア・応援など参加の形はさまざま

今年はホノルルマラソンに参加してみませんか!?

参加ご希望の方、興味のある方はお気軽にスタッフまで

※ツアーの申し込みが年々早くなってきています。

参加ご希望の方はお早めに!!

