

# 南風通信<5月号>



芍薬

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](http://www.minami-cl.jp)

## 《Iの会 春のスポーツ大会&食事会》



4月11(土)Iの会 春のスポーツ大会・食事会を行いました！

初めての企画だったので、ちゃんと人が集まるか少々不安もありましたが、ボーリング 19名、食事会 24名とたくさんの方に参加していただきました。

ボーリングは博多スターレーンにて行いました。5チームに分かれてチーム戦に！1位のチームには景品も用意しましたよ～！始まる前は、「10年ぶり！」「自信ない～！」との声も聞こえていましたが、いざ始まると皆さん上手上手！！100点越えは当たり前？！ギャーギャー歓声が起こりながら皆さんとても盛り上がっていました。1位チームはアベレージ126と高得点で終了となりました。

食事会は、博多スターレーンのすぐ隣のビルにある銀の月で行いました。初参加の方もちらほら。特に、女性陣がとても盛り上がっていました。同病同士分かり合える話もあったようです。先輩患者さんからも注射をするタイミングなどアドバイスも貰えて勉強になったという声もいただきました。

まだ一度も参加したことがない方も、常連メンバーさんもまた次回参加して下さいね～！

今回は、6月13日(土)15時からフリートークの会を行います！同世代同士でグループを作って自由にお話する会です。診療の時には話さきれないこともたくさんあるのではないのでしょうか？

この機会に、たくさんの輪が広がると私たち企画している側もとてもうれしく思います！ぜひ参加してみませんか？(文責：受付 田中舞)



## 《1型調理実習》

平成27年4月25日(土)、26日(日)に第12、13回1型糖尿病調理実習を開催しました。

2日間で15名の方に参加していただきました。参加者は25日が30～40代の方が中心、26日は高校生、小学生とそのお母さんでした。2日間とも最初に約1時間の講義を行い、食品の分類、食品に含まれる炭水化物量の予測、カーボカウントの考え方、計算値を用いて食事や間食に必要なインスリン量の見積もり等を勉強してもらいました。計算値を用いてインスリン量を決める工程が数学のようで難しいと感じる方もいましたが、インスリンポンプ使用中の小学生と高校生は理解が早かったです。

講義のあとは調理実習を行いました。どれも作業工程が簡単だったので1品ずつ全員で作って作り方を覚えてもらえるようにしました。食事前には血糖測定を行い、血糖の補正が必要かどうか、この食事量だと計算で算出したインスリン量は多くないか、少なくないか等を考えてもらい、インスリンを何単位打つのか決めてもらいました。帰宅後血糖測定を行い、インスリンが適量だったかどうか、確認してもらうように話して終了しました。25日は年齢が近い方が多かったこともあり、自然と話しをする雰囲気になりました。参加後のアンケートにも「年齢が近い同じ病気の方と話しが出来て良かった」との感想があり、同病者同士の交流につながったと思います。(文責：管理栄養士 田村)



## クリニックのお花



カーネーション



アスチルベ



スティンクルーゲル  
グリーンベル



ハダゲンシユム



ニソガラム  
アロビカム  
アオドラセナ



フリージア



キンギョ草

### 《お散歩会 今後の予定》

☆5月20日(水)  
10:00 太宰府駅前  
かまど神社  
☆6月17日(水)  
10:00 博多駅みどりの窓口前  
箱崎宮あじさい散策  
※申込が必要です。

### 《第5回糖尿病教室のご案内》

「認知症とロコモ予防」  
日時：6月6日(土)14時～15時半  
場所：当院2F  
持ち物：動きやすい服装、運動靴(室内用)、  
タオル、飲み物(水 or お茶)、  
筆記用具  
※要予約 お気軽にスタッフまで!!

### 《七夕会のご案内》

日時：6月27日(土)午後2時～4時30分  
\*受付は1時45分～2時(時間厳守)  
集合場所：あいれふ2F  
福岡市中央区舞鶴2-5-1  
Tel092-751-1001  
申込：6月20日までに当院に  
お電話かFAXでお願いいたします。

※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！