



《糖尿病教室》

今回のテーマ：お話ししながら勉強しよう！－カンパセーションマップを使って－

6月11日(土)第9回糖尿病教室を実施しました。

今回は講義ではなく『カンパセーションマップ』(写真)を使った初めての試みです！

患者さん同士で話しながら地図を辿っていきました。

参加人数は4名。最初の自己紹介で、ステップアップしたいという前向きな気持ちを伺い、司会の私も身が引き締まりましたが、笑いの絶えない楽しい会になりました。

経験談や今の気持ち、がんばっていること、血糖に効くと言われている食事の話など、話が尽きません。

患者さん同士の話から元気をもらい、最後には今後の目標をお互いに発表し合い終了しました。次の検査が楽しみです！

(文責：看護師 黒木)



《お散歩会》

2016年6月15日(水)参加者は患者さん6名、スタッフ5名と二村先生の12名でした。

天候も心配されましたが梅雨の晴れ間で、決行することができました。

しかし、晴れてはいるものの湿度は高く、歩き出すとすぐに汗が出てくるくらいの蒸し暑さでした。

意気揚々とスタートしましたが、小笹方面に歩く途中、なだらかな上り坂に歩くスピードも遅くなります。

ふーっと一息、途中の小さな公園で小休憩を取ります。

みなさん持参のお水やお茶をぐっと飲み、持ち寄った飴やチョコの交換会!?

梅干しを持ってきていた人もいました。

水分だけでなく糖分や塩分も必要ですもんね。

でも補給は大事ですが、くれぐれも摂りすぎにはご注意を！

元気を補給して、いざ友泉亭を目指します。

途中、顔の大きさほどあるアジサイがきれいに咲いていました。

歩きながら「一人じゃ歩けないけど、みんなでお話ししながらだと歩けるね〜」と御年80歳になるSさん。

本当にそうですね〜。無理は禁物ですが、少し頑張って達成できると自信にもなりますね。

友泉亭に着く手前、歩き続けて暑くなってきたので、少し涼しさを求め笹丘のイオンの中を通り、

友泉亭まで行きました。私は初めて友泉亭の中に入りましたが、緑が多く、滝や池があり素敵なところでした。

ぐるりと一周回って、最後は書院造りの大広間で冷たいお抹茶をいただきました。

静かな空間でゆったりと、運動後の体に冷たさが染み渡ります。

時折吹いてくる風がとても気持ち良かったです。クリニックから友泉亭まで4.4km、約60分歩きました。

友泉亭はシルバー手帳を見せると無料で入ることができます。(入園料：大人¥200)

お近くに行かれた際は是非お立ち寄りください。

今の時期は緑も多く、気持ちのいい静かな時間を過ごせます。(文責：運動指導士 守田)



《お散歩ご案内》

日時：7月6日(水)

内容：山笠巡り

時間：10:00

集合：薬院駅バス停前

《お散歩のご案内》

◎日時：8月5日(金)

内容：室内運動

集合：10:30 クリニック2階

《調理実習のご案内》

日時：7月11日(月)12日(火)

8月9日(火)10日(水)

場所：南昌江内科クリニック2F

時間：10:00~13:00

料金：2500円+集団栄養指導料

7月の献立「和風キーマカレー」

※要予約(スタッフにお声かけください)

