



歩みの会BBQ

9/3 (土) アゴーラ福岡山の上ホテル&スパ ガーデンレストランKにて歩の会BBQを開催しました。



今回は新しい方にも参加してほしいと思い、初の試みで土曜日のお昼にBBQを実施しました。参加者は患者さん28名(その内新規の方が6名参加)二村Drとスタッフ5名の計34名でした。台風が接近していることもあり、ギリギリまで実行できるか分からなかったのですが、当日雨も降らず曇りの天気ですべて無事に開催することが出来ました。ホテルから送迎バスを出して頂き、薬院とクリニックを経由してホテルまで向かいました。

内容は1ドリンク、BBQセット、サイドbuffet(サラダ、パスタ、カレー、フルーツ、デザート)などがありました。

初めにBBQということもあり食べすぎのないよう栄養士から食べる順番、適量についてのアドバイスがあり、岡部会長の乾杯の挨拶でスタートしました。

レストランからは福岡市内が一望でき、お酒好きの男性グループや仲よし女性グループなど5テーブルに分かれて、間にスタッフが入りきちんと目を光らせていました。それぞれお料理を取りに行ったり、お肉や海鮮を焼いたりして楽しい時間を過ごされていました。

みなさんに感想を伺うと、「BBQワイワイできてとても良いと思う」「いつも色々な企画をされて患者会も盛んで凄い!」「同じ病気の方と話すことがあまりないので良かった」ととても良いお話が聞けました。中には糖尿病になって全く甘い物を食べないようにしていたFさんは、みなさんに「少しくらいなら食べても大丈夫ですよ!」「きっちりしすぎるとストレス溜まりますよ!もっと気楽に行きましょう!」と励まされ、何年かぶりにアイスを食べられていました。来月はバスハイクもあり、年明けには新年会も予定しています。これからも歩の会では様々なイベントを企画していきたいのでみなさんのご参加お待ちしております!!(文責:米本)



調理実習

9月5日(月)、6日(火)に第139回調理実習を開催し、2日間で7名の方に参加していただきました。

<メニュー>

塩さんまの焼きコロッケ、おくらのはちみつ梅和え、野菜たっぷり冷汁風、ふんわりレモンムース、雑穀米ごはん
 おかず・デザートのみ 288kcal・塩分 1.8g

<参加者の感想>

初めて食べるコロッケだった。かぼすと大根おろしだけでしょうゆもかけなかったが、十分美味しかった。おくらの調理方法はいつもしょうゆとかつお節をかけるくらいだったので、梅肉で食べると美味しいと分かって良かった。本場の冷汁と比べると薄味だったが、だしと薬味が効いていて良い味付けになった。ふんわりレモンムースは上品な味だった。もう少し食べたいと思った。などの感想をいただきました。



今回台風の影響で当日塩さんまが購入できるかわからず、早めに生さんまを購入して冷凍しておきました。塩は1人分0.3gずつ振って対応しました。それ以外味付けはしていませんが、十分美味しく減塩もできる良いメニューでした。患者さんが「大根おろしとかぼすだけで、しょうゆはかけなくても美味しかった」と気が付いてくれたことが、私の今回の大きな収穫でした。次回は「あんかけ焼きそば」を作る予定です。(文責:田村)

<<調理実習のご案内>>

日時: 10月17日(月) 18日(火)
 場所: クリニック2階
 時間: 10:00~13:00
 料金: 2500円+集団栄養指導料
 10月の献立「あんかけ焼きそば」
 ※要予約

<<宅配食のご案内>>

日時: 11月11日(金)
 内容: クリニック2階
 時間: 11:30 ~13:30
 場所: クリニック2階
 料金: 1000円+集団栄養指導料
 (3割負担で240) ※要予約

<<お散歩のご案内>>

日時: 11月16日(水)
 集合: 8:15 クリニック
 行先: 福岡市動物園(仮)

