

南風通信<6月号>



発行元
南昌江内科クリニック
TEL 092-534-1000
FAX 092-534-1001
www.minami-cl.jp

《クリニックの行事案内》

【6月】

- *8日・お話し会
- *18.19日・調理実習
- *30日・歩の会BBQ

【7月】

- *7日・七夕会
- *13日・お話し会
- *20日・お散歩会



《5月のお花》



《5月の行事報告》

《糖尿病ウォークラリー》

5/13(日)「第25回歩いて学ぶ糖尿病ウォーク大会」が開催されました。総勢約150名のうち、当院の患者さん7名、医師3名、スタッフやその家族、一心堂薬局のみなさんを含め16名参加しました。

あいにくの雨天でしたが、心は晴れやかに！百道浜小学校の体育館で4グループに分かれ①ウォーキング②コグニサイズ(脳トレ運動)③筋トレ④エアロビが行われました。運動前後に血圧・血糖値の測定があり、運動後の血糖値の変化に改めて運動の大切さを実感しました。一緒に運動を楽しみ、清々しい汗と、晴れ晴れしい笑顔の花が咲き誇りましたね。その後、昼食をはさみ、青空教室クイズで糖尿病の知識を深め、心も体もリフレッシュのウォーク大会となりました。(文責：高田)



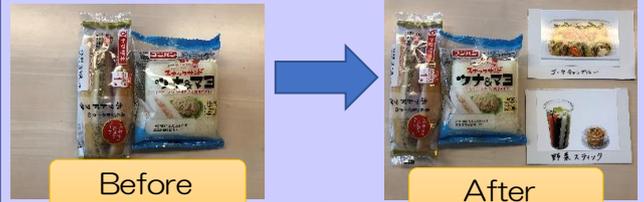
《調理実習の報告》

2018年05月27日(日)に中食の勉強会を開催し、7名の方が参加しました。

*中食とは惣菜・コンビニ弁当・デリバリーなどの調理済みの料理を自宅で食べる事

【内容】

- ・中食の特徴について
- ・栄養成分表示の見方・塩分の計算法
- ・料理カードでバランスチェック
- ・プラス1品おすすめ野菜レシピ
(ピーマンの簡単塩昆布和え試作&試食会)



持参された総菜パンにサラダなどをつけるとバランスのよい食事になります！

《学会の報告》

第61回日本糖尿病学会5月24~26日in東京にスタッフ3人と前田先生と南先生で参加してきました。

前田先生はランチョンセミナーと口演発表をされましたが、ランチョンセミナーでは聴講希望の方が多く、会場からあふれるほどの盛況でした。それだけ先生のお話の内容に興味や関心を持たれている方が多いことがわかりました。黒木さんはポスター発表、私は口演発表でした。緊張の中ではありませんでしたが、質問も何題かいただき、自分たちがやったことをしっかり伝えられたのではないかと思います。会場は東京駅の周辺でしたが、立ち並び高層ビルや人の多さにも圧倒されました。3日目の朝はTDJのメンバーと皇居の周りを朝ランしました。今秋は九州地方会が福岡で、総会は来年仙台で開催されます。(文責：運動指導士 守田)



《歩の会BBQのご案内》

日時：6月30日(土)
場所：ガーブリース
時間：13:00~15:00
料金：3780円
定員：25名

*参加希望の方はスタッフまでお声かけ下さい！



《お散歩会のご案内》

日時：7月20日
行き先：福岡市科学館
時間：9:00にクリニック集合
料金：入館料(500円ほど)
内容：①クリニックから福岡市科学館(六本松)まで歩きプラネタリウム鑑賞
②クリニックから薬院大通りまで歩き、地下鉄にて六本松まで移動し、プラネタリウム鑑賞



*参加希望の方はスタッフまでお声かけ下さい！