



## 《クリニックの行事案内》

### 【12月】

- \* 1日・クリスマス会
- \* 7日・お散歩会
- \* 14日・お話し会
- \*

### 【1月】

- \* 11日・お話し会
- \* 16日・新年会
- \* 25日・糖尿病教室



## 《11月の行事報告》

### 《1型糖尿病セミナー》

11月10日(土)1年に1度の恒例行事、1型糖尿病セミナーがJR博多シティで開催されました。192名ものたくさんの参加があり、今年は、ご自身も1型糖尿病患者である高谷具純先生のご講演を傾聴いたしました。

小児科の現場で、保育園や学校におけるインスリン治療の理解不足の実情や、子供たちに将来を見据えたアドバイスとして【自分の身を守ること。そのために正しい知識を知ろう。そうすれば選択肢がたくさん増やせる。】と話していらっしゃるそうです。また、海外の開発中の人工臓臓の紹介など驚くような夢のあるお話もありました。最後に、最新＝最善ではなく、自分に合った医療を見つけることが大事だと締めくくられました。

グループディスカッションでは、今回から“シニア世代”が新しく加わり、どのグループも大変盛り上がりしていました。参加者から「こんなに1型糖尿病の方がいるなんて驚いた」「同じ病気だからこそ共感でき、安心できた」「勇気をだして参加してよかった」などの感想が聞かれ、今年も大盛況でした。また来年も開催します。ぜひ一歩踏み出してみませんか。たくさんのご参加お待ちしております。(文責：高田)



## 《11月のお花》



### 《お散歩会》

今年は11月17日(土)に世界糖尿病デーの記念イベントが行われることになり、当院からはお散歩会として参加することになりました。昨年に引き続き、今年も太宰府天満宮がブルーにライトアップされました。参加者は患者さん6名、スタッフ3名、二村先生の合計10名でした。太宰府駅に17時に集合し、まず鳥居の前で記念撮影。毎月17日は古代米の梅ヶ枝餅が販売されるので、早速購入して参道を歩きながら食べました。今年は世界糖尿病デーに合わせて、梅ヶ枝餅を持つ紙に「11月14日世界糖尿病デーとマール君」が印刷してありました！いつも見ている梅ヶ枝餅と違って紫色のお餅で、焼き立てだったこともありとても美味しくいただきました。先に進むと境内に牛の像を発見。体の悪いところや頭をなでると良くなるとうなずき、私は「悪いところが少しでも減るように」と全身をなでてお願いをしました。その後だんだんと日が暮れてきて、辺りが薄暗くなってきました。先に参拝を行い、ライトアップの時間まで境内で待つことになりました。18時2分、福岡赤十字病院内科部長の佐々木先生の挨拶から始まり、18時10分、いよいよ点灯！！ブルーにライトアップされたお宮はとても幻想的で、写真で見ると更に不思議の国の建物のように見えます。その後イベントは続いていましたので、それぞれのタイミングで帰ることにしてお散歩会は終了しました。元々は雨の予報でしたがお天気に恵まれ、思ったほど寒くもなく、楽しめたお散歩会になりました。(文責：田村)



### 《クリスマスツリー》



今年のクリスマスツリーはオーナメントやデザインが変更になり、可愛い雰囲気になっています！是非ご覧になってください★

### 《調理実習》

平成30年11月26日(月)、27日(火)に第158回調理実習を開催し、2日間で8名の方に参加していただきました。

<メニュー> おもてなし料理  
野菜の3色しゅうまい、ひまわりポテトサラダ、なめこのおろし和え、海老しんじょうのお吸い物、ねぎみその焼きおにぎり、抹茶チョコだんご(おかず・デザートのみ337kcal、塩分2.3g、炭水化物38.3g) 写真はおにぎり2個(ごはん100g、合計529kcal・塩分2.5g・炭水化物78.9g)

おもてなしの時に食べるように、見た目が華やかで野菜がたくさん食べられるメニューを選んでみました。野菜が少ないように見えますが、そこそこに野菜が入っていて、食べ終わると満腹になりました。

ポテトサラダはひまわりの形に作りました。ウインナーで種の部分を、コーン缶を花びらに見立てています。お子さんやお孫さんと一緒に作ると楽しいと思います。クリスマスやお正月に作ってみてはいかがでしょうか。(文責：田村)

