

# 南風通信<4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》

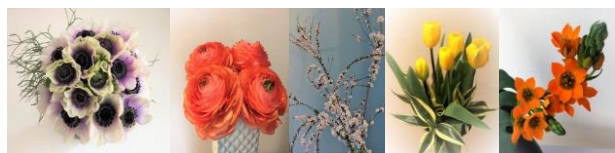
### 【4月】

- \* 8、9日・調理実習
- \* 12日・お話し会
- \* 20日・フリートーク

### 【5月】

- \* 10日・お話し会
- \* 12日・DMウォーク
- \* 19日・男の調理実習

## 《3月のお花》



## 《3月の行事報告》

### 《バスハイク》

3月20日（水）今年も毎年恒例のバスハイクに行ってきました☆

参加者は患者さんとその家族23名、薬局さん2名、スタッフ13名の計38名でした。

前日は雨で心配でしたが、当日は晴天で日中の気温は20℃くらいまで上がりとても暖かい日での開催となりました。今年は熊本県の山鹿に行き、八千代座見学、山鹿豊前街道の散策、道の駅でお買い物のプランでした。山鹿には初めて行くという方が多く、クリニックのバスハイクが始まった最初の頃に行っており、それ以来ぶりという方もいらっしゃいました。

はじめに八千代座見学に行きました。八千代座は明治43年、「旦那衆」と呼ばれる地元の実業家たちの手によって建てられたもので、一歩足を踏み入れば一瞬でタイムスリップしたような気分になる芝居小屋でした。八千代座の解説を聞き、見学では舞台の表だけでなくその裏側、セットや楽屋、役者の移動する地下道と色々な所を見ることができました。客席の天井一面には数種類の画（今でいう広告）が描かれ、当時が想像できとても面白みがありました。また天井の中央にはガス灯を使用していたという大きなシャンデリアもあり圧巻でした。その他建物内には様々な工夫がされており、当時の建築技術の高さや山鹿の土地の豊かさが想像できるものでした。

昼食は寿司・和食のお店「喜久屋」で「さくら御膳」を頂きました。お刺身、お寿司、天ぷら、煮物などボリュームがあり、美味しく頂きました。さすが熊本、ちゃんと馬刺しの握りもありました。

昼食後は山鹿豊前街道を散策しました。千代の園という有名な酒造や日本一美味しいと書いてあったアップルパイを買ったり、美味しいもなかを買ったり、せんべい作りを体験したり、灯籠民芸館を見学したりなど楽しみました。

帰りには道の駅鹿北で野菜や果物やお土産を買い、ソフトクリームを食べている方もいました。

来年もバスハイクを開催していく予定ですので、興味のある方はぜひ参加してください。皆さんの参加をお待ちしております。

（文責：看護師 本田）



## 《はるかぜマラソン》

### チャレンジの楽しさ

3月17日（日）海の中道海浜公園にて、南先生、スタッフ黒木さん、私、患者の中島（69歳）と甥（33歳）が、海の中道はるかぜマラソン10キロに出場しました。

タイムは前回よりも5分遅れの1時間26分でした。年齢や病気のことを考えると5キロに落とそうかと思案したのですが、10キロの魅力あるふれるロケーションと伴走をかってでた甥に背中を押されてのエントリーとなりました。私の場合はスロー・スロージョギングのマラソンです。それでも走った人にしか分からないゴールの爽快感を感じます。それがマラソンの喜びです。南昌江先生のチームは、全員が「TEAM DAABETES JAPAN」のTシャツを着て走るの、連帯感が生まれて素敵です。今年も走行中に激励を贈ってくださったチームの皆さんありがとうございました。いくつになってもチャレンジは人生の醍醐味です。（文責：中島由希子）



## 《テーマ別調理実習》

平成31年3月11（月）に第6回テーマ別調理実習を開催し、4名の方にご参加いただきました。

<メニュー>

- ・抗酸化めし(野菜のソテー～ローズマリー風味～)
- ・ベジタブルボール

<ポイント>

- ・抗酸化めし：当院医師の前田先生のアイディアレシピです。自宅のお庭にハーブがある事で思いついたレシピだそうです。ローズマリーには抗酸化効果以外に、防虫・抗菌・抗ウィルス作用・食材の臭みけしなどの効果があります。今回使用した野菜だけでなく、旬のお野菜を使って肉でも魚に替えても美味しく食べられるレシピでした。次の日食べても味が染みて美味しいので、常備菜にも最適です♪
- ・低糖質食パンの試食もしました。大豆の風味がして噛み応えがありました。（文責：管理栄養士 吉岡）

