

# 南風通信<2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》

【2月】

- \*21日・お話し会
- \*25日・調理実習

【3月】

- \*13日・お話し会
- \*14日・調理実習
- \*25日・バスハイク

## 《1月のお花》



## 《歩の会 新年会》

今回は、お散歩会も兼ねて、住吉神社へのお参りからスタートし、その後食事会を行いました。



天気予報がハズレ・・・予想外の雨と寒さのなかの開催となりましたが、西日本シティ銀行本店前に集合し傘をさしながらも無事に出発。今回の新年会には総勢29名（患者22名・スタッフ7名）が参加。お散歩会からの参加者は22名（患者18名・スタッフ4名）と、通常のお散歩会よりも大勢の参加者で、いつもより賑やかななか住吉神社へと向かいました。到着するころには雨も止み、それぞれで参拝。思い思いの祈願を済ませ、南先生を始め数名はおみくじ（恋みくじ♡）を引いて今年の運試し！みんなで今年も良い1年でありますようにと祈願しました。

その後、食事会場である八仙閣本店へ。スタートから約2 kmほどのウォーキングでしたが、参拝とともに気持ちがリフレッシュされ食事に備えることができました。

そして新年会メインの食事は、円卓を囲んでの中華料理コースを味わいました。前菜、スープ、副菜、メイン料理にデザートと総カロリーは約1100 kcal。患者会でこんな食事食べてもいいの？と不安になるような、なかなかのボリュームのあるコースでしたが・・・そこは“新年会”ということで楽しく美味しくみんなでいただきました。食事の終盤には、「くじ引き会」を行い、当たった方は今年がさらに良い1年になる予感！？もつつ、ハズレた方も参加賞をもらい、みんな笑顔で新年会を終えました。今回の新年会はお散歩会も加わり、みんなで運動と食事を通して患者さん同士またはスタッフとの交流ができ、有意義な時間となったと思います。また1年後、変わらず元気にみんなで会えるよう、定期通院を続けていきましょう！！(^^)！（文責：看護師 今島）



## 《糖尿病教室》1月25日、クリニックで糖尿病教室を行いました。今回のテーマは“貯筋”！！

約12名の方にご参加頂きました。前田先生から「たんぱく質とは」「市販のアミノ酸やコラーゲンは効果があるの？」など講義をしていただき、趣味の自転車(運動)の話も交えながら、たんぱく質と筋肉について理解を深めました。椅子を使ってできるストレッチと下半身のトレーニングを音楽に合わせてみんなで体験した後に、栄養士よりたんぱく質の効果的な摂り方のお話と鶏むね肉を使ったレシピときな粉牛乳の実演・試食を行いました。歳を重ねても元気で、自分の足でしっかり歩くために、日頃から身体をこまめに動かす事と良質なたんぱく質を食事で適量補給することの大切さを感じて頂けたら幸いです。家事や移動も良い運動の1つです。みなさんも生活の中に身体を動かす事を見つけてみませんか？（文責：栄養士 吉岡）

