

南風通信 <10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

新型コロナウイルス感染症のパンデミック宣言から半年以上が経ちました。この間、世界中の人々の生活が一変してしまいましたね。誰もこんな世の中になるとは予想もしてなかったことと思います。まだまだ収束が見えませんが、今後は“Withコロナ”、新しい生活に変えていかなければいけません。しばらく患者会、運動教室、調理実習がお休みとなり、南風通信も休止していましたが、少し気分を上げるために、“コロナ禍での新しい生活”を皆様に紹介したいと思います。まず、一番バッテリーは、私、院長（南昌江）のコロナ禍での生活を紹介します。

《ウクレレ始めました♪》

Stay Home中に、以前から興味があった“ウクレレ”を始めました。
講師は、わが患者会会長のOkahati先生です。Zoomでのレッスンで、ゴールデンウィークのお休み中は毎日のように練習しました。そのあと腰を痛めましたが(^_^)簡単な曲なら歌いながら弾けるようになりましたよ～。来年のバスハイクで披露できればなあ～と思います。



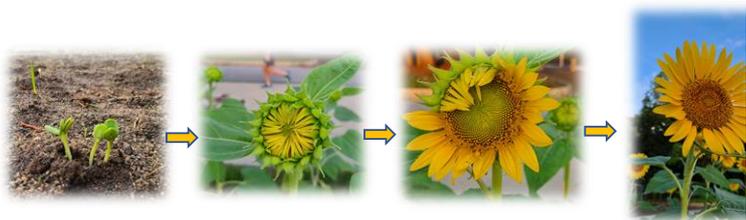
《お家ご飯》

本格派カレーにはまっています！（現在も進行中です）クリニックで、以前料理教室でお越しいただいた、杉山純子先生に触発されて、“本格派カレーづくり”にはまっています。スパイスを何種類か調合して作る“本格派”です。これまでに、「キーマカレー、えびのココナッツミルクカレー、ナスとシーフードの夏カレー、彩り野菜のスパイシーカレー、スパイシーチキンカレー、ジャガイモとほうれん草のカレー」を作りました。外食をしなくなったので、“お家でごはん”を楽しんでいます！



《ひまわり🌻》

大濠公園内に、ひまわりを育てました！
毎年“ひまわりボランティア”として育てていましたが、今年はその企画が中止に迷亭しました。ぼうぼうと生えた雑草取りから始め、種を植え、毎日ランニング前に水やりを行い、8月中旬にきれいな花を咲かせてくれました！一緒に育てていただきました、ランニング仲間の皆様、ありがとうございました(^_^)



《ランニング🏃》

大濠公園朝ランは継続中
大濠公園を走るようになって、18年くらいでしょうか。早朝（仕事前）に、6km走っています。さすがに、猛暑の8月は4kmに控えました。コロナで体力、抵抗力を落とさないように継続しています。



びわ湖の周りを歩いたり、走ったりしてみませんか？

どこでも、だれでもSNSを使ってイベントに参加できます。各自で行ったウォーキングもしくはランニングkujjの内容とできれば写真もつけて、ご自身のSNS(フェイスブックorインスタグラムorツイッター)にハッシュタグ「#63滋賀」をつけて投稿してください。※このハッシュタグがないと投稿数にカウントされませんのでご注意ください。

1投稿を3kmで換算し、皆さんが実施した合計の距離でびわ湖約200kmを何周できるかチャレンジします。皆さんの軌跡をびわ湖に残しましょう！！運動の秋です、3密を避けつつ安全に楽しく体を動かしましょう。（文責：運動指導士 守田）

みなさまの想いが、ひとつにつながる。
第63回日本糖尿病学会年次学術集会
RUN & WALK 2020
Virtual Challenge in Shiga
2020.10.5～10.16
<https://www.jds-runandwalk.jp/>
#63滋賀