



～ 今月は11月のイベントの振り返りです!! ～

第164回 調理実習

11/18(木)～19(金)の2日間、2年ぶりに調理実習を開催しました。今回は初参加の方3名を含む患者さん7名に参加いただきました。テーマは「大豆イソフラボンを食べる」！献立も豆腐で揃え、**豆腐ハンバーガー**（かんたん豆腐パン+ささみと豆腐のハンバーグ）と**紅茶の豆乳プリン**を皆で作りました。

今回のテーマである「大豆イソフラボン」について簡単に勉強も。コレステロールやがんなどの多くの効果は厳密に立証されておらず、過剰に食べすぎることがないように、食べる機会が少ない方は大豆製品を選ぶ意識を持つ程度にしましょう、と話しました。

次回の調理実習は1月開催予定です。

※決まり次第HP等で案内を行います。



(管理栄養士 田村)

◀ 料理の写真です。
豆腐ハンバーガー(左)
と豆乳プリン(右)

1型糖尿病オンラインセミナー

11/27(土)、1型糖尿病オンラインセミナーを開催しました。参加者は34名でした。ご存知のように例年は対面で行っている会ですが、今年は感染対策もありオンラインのみでの開催です。特別講演として、当院の南昌江院長に「インスリン発見100周年！1型糖尿病と上手に付き合っていくヒント」というタイトルで約1時間半お話しいただきました。前半では基本的な薬剤や機器の歴史についてお話を頂き、後半ではスティグマの話を軸に、南先生自身の体験談として、これまで経験した負の体験や感情、そして多くのよい出会いに支えられて歩まれてきたこととお話しいただきました。参加された患者さんからも多くのコメントを頂き、終始和気藹々といった雰囲気ですべてを終了することができました。



来年こそは対面で行えるよう祈っています！

(受付 高田)

◀ 南先生、ニコリ楽しそうです

11/9(火) クリニックお散歩会

参加者5名、スタッフ1名でお散歩会を開催しました！9時半にクリニック玄関に集合し準備運動をして、堀川公園を通り高宮駅方面に向かって歩きました。ちょうど高宮駅で雨も降り出したので平尾駅で解散となりました。紅葉を見ながら散歩する予定が、まだ少し早かったようです。今回は少人数でしたが、積もる話もあり皆さんとても楽しそうでした！



11月14日は世界糖尿病デーで、この日の前後は例年糖尿病に関するイベントやシンポジウムなどが開かれたり、各地で著名な建造物をブルーライトアップしたりして啓発活動を実施しています。(南風通信11月号をチェック！)

今年の福岡は太宰府天満宮で、今回私は初めて見に行きましたが、鮮やかな“ブルー”に照らされた太宰府天満宮はとてもきれいでした。

(看護師 本田)

11/13(土) 太宰府ブルーライトアップ

編集後記

12月は、クリスマスに大掃除、年末年始の準備など忙しい月です。忙しい冬こそ「脱水」には注意が必要です。こまめな水分補給と室内の乾燥対策で、明るく楽しく新年を迎えましょう。 受付 高田