

日	月	火	水	木	金	土
	7/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	8/1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



# なごみ

第183号

令和元年7月1日 発行

© dak

## 春の大人の遠足～潮来あやめウォーキング開催

恒例となりました、なごみ会主催行事「大人の遠足」として、今回は茨城県潮来市の「潮来あやめ園」と周辺ウォーキングに行ってきました。あやめ祭に合わせましたが、まだあやめ（花菖蒲）は満開にはなっておらず、ちょっと景色が寂しげで…。

ですが、みなさんの日ごろの行いのおかげ(?)で、お天気は最高に良く、良いウォーキング日和でした。

今回は午後からコースを複数に分ける都合で、集合写真は「あやめ園」到着早々に。お天気が良かったためか、平日にも関わらずたくさんの方で賑わっていました。その隙をついて、急いで集合写真をパチリ。この後は、「あやめ園」の中を自由に散策して、思い思いに過ごしました。



なごみ会で潮来に行くときにいつもお世話になる「花おか」さんで早めの昼食。管理栄養士さんから料理の説明と、自分の指示カロリーに合わせた食べ方の工夫をお話していただきました。

季節柄、どんなお食事なのかなあと興味津々でしたが、鶏づくしの定食で、とても美味しくいただきました。

午後からは複数のコースに分かれて、それぞれ潮来市内やあやめ園の周辺をウォーキング。新しい建物や、橋も改修されていたりして、前回とはまた違った楽しみ方が出来ました。

お天気が良かっただけに、暑かったー！



**次回のウォーキングイベントは、10月6日です。ぜひご参加ください！**

# 「さかえを読む会」～新生活における糖尿病療養のポイント

5/18 開催の「さかえを読む会」では、看護師から「新生活における糖尿病療養のポイント」についてお話させていただきました。人生にはいくつかの大きな「イベント」があり、退職や配偶者との死別など、生活環境の変化で糖尿病療養も大きく変化することが多く、男性は「退職後うつ」など、社会生活から離れたあとに「やりがい」を見つけられずに自宅に引きこもりがちになることもあるそうです。退職前から、何か趣味が持てるようになるとよいですね。女性の場合は、家族の生活パターンに合わせた食事形態、家族の介護なども大きく関わってきて、コントロールが変化しやすくなるようです。様々な分岐点があり、それに応じた生活変化にも対応しなければなりませんね。



## これからの行事予定

### 7月「さかえを読む会」

7月27日（土）14：00～15：30

内容：「せんせい、教えてください！」選集

場所：当院2階・患者会室



### 10月なごみ会参加行事

10月6日（日）

内容：歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー

場所：千葉県立青葉の森公園

詳細が決まりましたら、院内に掲示いたします！

\*11月に秋の「大人の遠足」を予定しています。詳細は決まり次第、本誌面・院内に掲示いたします！

## よもやま豆知識

### 7月の行事 ～「大暑」～

7月23日頃（2019年は7月23日）。および立秋までの期間。小暑から数えて15日目頃。「だいしょ」ともいいます。梅雨明けの時季で、夏の土用もこの頃。いよいよ本格的な夏の到来です。大暑って文字を見ているだけで汗が噴出してきそうな名前ですね。最も暑い頃という意味ですが、実際の暑さのピークはもう少し後になります。

動物園の白くまたちへの氷のプレゼントや打ち水などのイベントは、この大暑の日に合わせていることが多いようです。



### 《編集後記》

今は梅雨なのか夏なのか…。ハッキリしないお天気ですが、みなさん体調は崩していませんか？私は年齢的に仕方がない部分もありますが、何となくだるい毎日です。「やせればだるくなるかな？」とか「血糖値が高いのかな？」と思ったりもします。みなさんも頑張ってお仕事やお家の用事をこなしているのを伺い、私も頑張っ乗り越えようと思います。

編集責任者：手塚裕子（臨床検査技師）

参考資料：koyomigyouji