

11月 なごみ

第187号
令和元年11月1日 発行

日	月	火	水	木	金	土
					11/1	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
12/1	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				

歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーに参加

昨年は台風襲来のために中止となった、「歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」に参加してきました。今回もクリニック近くから貸し切りバスをチャーターし、会員外の方も交えながら「千葉県立青葉の森公園」に行ってきました。

今回もクリニック近くから、バスで「青葉の森公園」に向かいました。途中、台風15号被害の爪痕が残る歩道を歩きながら、「青葉の森芸術文化ホール」に到着。理学療法士さんの講演を聴いたあと、少し早めの昼食を摂りました。昼食を摂りながら、みんなでメディカルクイズの問いに首をひねったり、コースの確認などをして、スタートに備えていました。



午後からは雨の予報。公園内の立ち入り禁止区域がある事も相まってか、コース自体はさほど長くありませんでした。

ウォーキングを始める前のメディカルクイズ、毎年恒例のけん玉や玉入れなどのゲームをこなしながら、グループみんなでゴールを目指しました。

何と、今年の「なごみ会」は2位と3位を獲得！みなさんの日ごろの行いが良かったためでしょうか！？

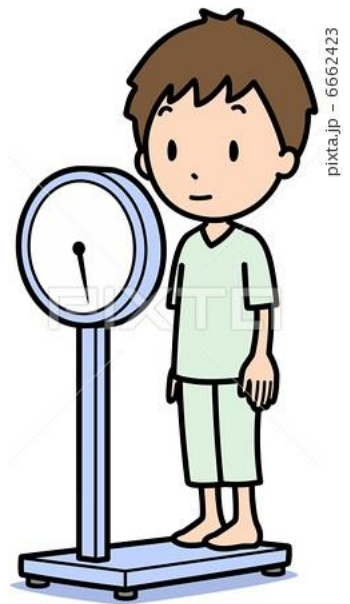
千葉県糖尿病協会の役員さんの手から、それぞれ賞品を手渡され、みなさん嬉しそう？

帰りはバスの中で、みなさん感想を言い合いながら、無事にクリニックまで戻りました。



「さかえを読む会」～体重をマネジメントするコツ～

9月の「さかえを読む会」では、体重管理について取り上げました。バランス良い食事内容は欠かせないので、体重を減らすには主食となるご飯やパン、麺類などを調整するのが良いとのこと。また、食べる順番も大切で、野菜類から食べ始め、おかず、主食という順番で食べていった方が、体重減少の一助になるようです。運動については、新たに運動時間を作ることが出来なければ、日常生活に「すぐに座らない」「立ったままで作業する」などの身体活動量を増やすことも大切です。座らず、ただ立っているだけで消費カロリーが約20%も増えたという報告もありますので、足腰の痛みがないようであればぜひ行ってみてください。



pixta.jp - 6662423

これからの行事予定

11月「さかえを読む会」

11月16日(土) 14:00～15:30

内容:「さかえ」10月号特集記事(予定)

場所:当院2階・患者会室

11月なごみ会主催行事

11月28日(木)「銚子」

内容:大人の遠足・銚子散策

集合:JR成田駅改札前(公共交通機関利用)

詳細は、院内の掲示をご覧ください!

12月「さかえを読む会」

12月21日(土) 14:00～15:30

内容:「さかえ」11月号特集記事(予定)

場所:当院2階・患者会

よもやま豆知識

11月の行事 ～・「即位礼正殿の儀」・～

天皇が自らの即位を国の内外に宣明する儀式であり、諸外国のいわゆる「戴冠式」や「即位式」に当たります。古来、大内裏内の大極殿、大内裏が廃絶して以降は京都御所内の紫宸殿で行われました。1889年(明治22年)公布の旧皇室典範で『「即位の礼」と「大嘗祭」は京都で行う』との規定により、大正天皇および昭和天皇の即位礼は京都行幸の上で「即位礼紫宸殿の儀」として行われました。平成2年

(1990年)11月12日の125代天皇・明仁の即位礼は東京・皇居で行われることになり、名称も「即位礼正殿の儀」と改められました。



《編集後記》

先月号のこの欄に、台風15号の被害について書きましたが、まさかその後すぐに19号がさらに大きな被害をもたらすとは思っていませんでした。これをお読みのみなさまご自身、またご親戚が被災された方もいらっしゃると思います。衷心よりお見舞い申し上げます。自然災害の恐ろしさ、そしていつでもだれもが「被災者」になりうるということを知りました。日ごろの備えも万全にしておきたいと思います。

編集責任者:手塚裕子(臨床検査技師)

参考資料:Wikipedia