

しみずクリニックふさ ふさからの便り



2013年 5月臨時号

No.3



出発前に元気な笑顔で はい、ポーズ♡

5/19ふさの会ハイキングに
いってきました！！
5月の晴天のもと、職員、
患者、家族の総勢19名で
さぎやま公園まで歩きました。



浦和美園駅を超えて、埼玉スタジアムのわきを通り抜けました。→

まだまだみんな元気です！この花は？あの木はなあに？と自然探索も行いつつ歩きました、、、



ここまで歩いてきたね。ここから公園。

お昼も待ち遠しくなってきました。



途中に見かけた桑の実。↑

甘酸っぱかったです。自然の恵み

ふさちゃんのワンポイントアドバイス

今の時期のウォーキングの注意
点……

- ・こまめな水分補給
- ・発汗に応じた衣服の調整
- ・紫外線対策
- ・飴などでの糖質の補給



← 珍しい山ぼうしの木だそうです

実がなればたべられる？！

実は ライチみたいだが、

バナナの香りがして

おいしいそうです

♥♥♥♥♥ 参加者の感想 ♥♥♥♥♥

- ・暑かったけれど、楽しかった。
- ・アイス食べたかった
- ・公園で売っていた野菜買って帰りたいかった
- ・意外に鯉が多くいたのにはビックリ！（°ロ°）
- ・帰りはバスで良かった
- ・思ったより歩くことが出来て良かった
- ・帰ったらビールが飲みたくなった

☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆

出発数日前までは、かなり天候が心配されたのですが、晴れ男や晴れ女が多かったようで楽しいひとときを過ごすことが出来ました。低血糖をおこすことなく、当日は足の痛みや日焼けに悩まされた人はいたかもしれませんが、事故もなく帰ってくる事が出来てほっとしています。患者会としても初めての行事の成功に会長さんはニコニコでした。来月は料理教室です。参加お待ちしております。