



5月19日予定されているに患者会初めての行事ウォーキングの下見に加えて頂きました。日頃あまり歩いていない私にとって不安でした。万歩計を持って8時半クリニックに集合。古川会長と野口看護師と3人で出発。歩き出す頃はまだ空に雲がりましたが歩いていく内に快晴となり風もなく最高の日和りとなりました。無事着いたときはほっとしましたが、御蔵の尾島さんの植物園に行きました。咲いていたクマガイ草という花の最後の一つをみる事ができ写真に収めました。

歩くと言うことは素晴らしいことで。木々や草花をじっくりと眺めることが出来心地よい疲れと相まって幸せを感じました。皆さん、歩きましょう。一人ではなくみんなと歩くと楽しいですよ。 清水 禮二

ふさの会からのお知らせ

クリニック掲示板でもお知らせしておりますように、ふさの会では今度新緑の季節に誘われてハイキングを計画しました。コースはクリニックからぐるりと鷺山公園へと回って行く予定でいます。当日は水筒、お弁当持参です。長期天気予報ではお天気も まずまずと言うことです。スタッフも参加しますので楽しいハイキングになると良いですね。関心のある方の参加を多数お待ちしております。患者様だけでなく家族の方も参加出来ますのでくわしくはお近くの職員に声をかけて下さい。



糖尿病患者会ふさの会 古川 毅会長の挨拶

念願としておりました糖尿病患者会として、『ふさの会』が発足致しました。ご存じの通り、糖尿病は、『神経障害』『網膜症』『糖尿病性腎症』という三大合併症のリスクを抱える病であります。そして、この治療には患者、そのご家族、医師三者の連携と、継続的な息の長い治療活動を必要とします。幸いにもふさの会のふさは、ローマ字でFUSAと書きます。因みに、文字それぞれには、Friendly:仲良く、Union:仲間、Slowly:ゆっくり、Action:活動(交流、学習、励まし合い等)と言った意味合いが当てはまります。一見したところ『ふさの会』は小さくとも、この会は、埼玉県、全日本、世界各国の仲間とつながっています。互いに助け合い、励まし合いながら治療を続けて参りましょう。この会の会長としてお役に立てることを感謝し、ごあいさつと致します。

先月のクリニックの出来事

5月と言えば鯉のぼりです！！クリニックのスタッフの中にも男性がいるので、初めての5月と言うことで鯉のぼりを上げています。時々ポールに巻き付いたりしていることもありますが、青空を泳ぐ鯉のぼりの姿に今日も頑張るぞという気持ちになりますね。

5月は小児限定のサービスがあるかも？！



4月は事務スタッフのお誕生日がありました。

いつもちょこっとした可愛いイラストを書いている〇〇さん。誕生日のケーキには、某ケーキ屋さんにまたまたお願いして、ケーキの表面にトトロのキャラクターで有名なメイちゃんを描いてもらいました。他のスタッフからも好評でした。栄養士さんによるとジョナサン:なめらかチーズケーキは350Kcal ガスト:ふわふわ苺ショートケーキは402Kcal 不二家:苺のショートケーキは267Kcalということでした。いずれにしてもケーキは高カロリーのものだと言うことですね



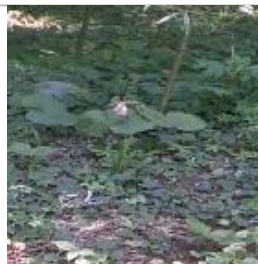
ふさちゃんのワンポイントアドバイス

血圧をコントロールする食事療法……

- ・塩分の高いものはあまり食べない
- ・塩味の代わりにだしをしっかり取る
- ・味付けは直前にする
- ・塩の代わりになる物を上手に利用する
- ・段階的な減塩で徐々に薄味になれる
- ・汁物は具たくさんにして汁を減らす
- ・麺類の汁は出来るだけ残す
- ・揚げ物や焼き物はレモンを使って味を付ける
- ・醤油はだしで割って使うようにする



ふさの、花とみどりのニュース
5月は雨有り、晴れ有り、気温の高低差が気になる始まりとなりましたが、クリニック周囲の花たちは元気です。クリニックの建物の裏ではゴーヤによる緑のカーテンの準備が始まりました。この季節色々な苗も販売されていますね。穏やかな日は外の白いチェアで鯉のぼりを眺めてはいかがでしょうか。



左の写真は禮二先生の撮影したクマガイ草の花です。

☆☆☆☆編集後記☆☆☆☆

今回は盛りだくさんの話題でどう整理しようと思ったら、配布が遅くなってしまいました。来月はもっと早く出しますね〜