

井上糖花会ニュース

とうか

20 号

12 月



潮来遊覧船

牛久大仏と潮来遊覧船の旅

研修旅行について

今回は茨城県方面に車を進めました。まず潮来での遊覧、10人位ずつ2隻に分乗し幅3mにも満たない運河を女船頭さんガイドの案内で進みました。

この運河は昔の交通の手段で物を運んだり又人々が町へ出かけるにも舟で行き来したそうです。今は道路が整備されてこの様な舟は陸に上がり、観光船のみになっています。



では何でこの運河に入ったかということ、今乗船した湖とこれから行く湖の水面の差が60cm前後あり途中で閘門があり、其の中に舟が入ると、今来た側の扉が閉じ、反対側の扉が徐々に開き、行く先の水位が下がり一定になると舟が動き出します。運河の両側には古いお店らしき場所など所々に見られました。帰りは又、閘門に入り今来た側の扉を閉め、徐々に水位が上がるのを待って先側の扉を開けて進み、船着き場に到着しました。

潮来を後に利根川沿いを圏央道の稲敷東インターから牛久阿見インターで降り、牛久の街中を通り明恒パール館に到着しました。ここでストラップ作りの体験です。責任者の方の説明では、ここのパールは淡水真珠で、霞ヶ浦で養殖され大変めずらしい真珠だそうです。

これを使ってこれから、オリジナルアクセサリを作ります。工作室に招かれ、作り方の説明と自分は何かを作るかを決め、それから真珠を選び、一斉に作業に取り掛かり30分程度で終了しました。皆さんみな満足そうでした。

蓮根屋で昼食を取り一休みして、牛久大仏に到着、1995年「青銅製立像」で世界一高い像として建てられました。



ではその大きさについて見ましょう。高さは大仏像100m、台座、蓮座、すべて合わせて120m、外側 青銅3000t、鉄骨1000t、左手の平18m、顔の長さ20m、目の長さ2.5m、口の長さ4m、銅板の厚さ6mm、使用した銅板数6000枚（1.5m四方）等の規模になっています。



胎内には写経や展望の他、5層に分かれた空間を巡りました。境内で記念写真を撮り、売店でお土産を買いバスに乗り、最終目的地、ヤマイチ味噌に着きました。工場見学のあと珍しいアイスクリームを食べました。帰りは阿見東インターから穴川インター経由で千葉駅前での解散となりました。1日楽しく勉強させていただきました。

牛久大仏見学

7月10日（月）8時15分集合にてNTT前からまず潮来に向けて出発です。

潮来では、観光船に乗り船頭は、女性で1級船舶免許を持った80代?の方でした。(定年は無いそうです)狭い水門をくぐり、アヤメの時期は過ぎ松葉ボタンとまだ青いイチジクが実っていました。次回はアヤメの時期が良いですね。



ネックレス、タイピン等を製作する体験です。プレスレット用の真珠は粒が細かく糸を通すのに一苦労です。でも出来上がりは、とても綺麗な物が出来ました。タイピンとネックレスは大きな真珠1粒を接着剤でつけて乾かしプレゼント用の箱に入れていただきました。男性は、自分用のタイピンとネックレス、プレスレットは奥様・お孫さんのプレゼントだそうです。とても良いお土産が出来ました。

次はお待ちかねの昼食です。小さなお店で女性が中心になり調理を行っており野菜中心の創作料理で味も薄味で、見た目もとても綺麗な食事でした。当日は7月10日で納豆の日でした。サービスで油揚げの中におからとれんこんをすった物に納豆と野菜を少し入れて焼いたものをわさびで食べました。こんな料理もあるのかと感心しとても勉強になる食事で、皆さん大満足でした。(来年も行きたいな～)

いよいよ牛久大仏観光です。真夏日で日差しが強く日陰の無い一本道を大きな大仏様に向かって歩きます。中はエレベーターで肩位まで昇り景色を眺めました。小さな窓からの景色は曇っていましたが広々とした大地を眺めました。最後にやまいち味噌屋です。製造工程を案内していただき、様々な味噌を使った商品が販売されていました。やはり味噌を買われていた方が多かったようです。味噌風味のアイスもあり暑い中の見学も続き美味しそうに食べている方もおり心の中では、血糖値大丈夫かな～と心がつぶやいていました。18時に無事千葉に到着しました。

茨城県牛久市の牛久大仏の見学他

世界一ギネスな大きさの大仏様。「青銅製立像」で世界一高いとしてギネスブックに登録されております。それは120mの立像でした。

120mというと大人の人間を80人位縦に積んだ大きさで、建造物だと40～50階建てというからまたびっくり。



その中にエレベーターがあるが一度に60～70人位が乗ることが出来る。中では、大声を出したり、エレベーターを触っても良くない。静かにしていなくては「だめ」とうるさい決まり事がある。それもそうだろう、みんなが税金を払ったお金で支払っているのだから。うるさいマナーがあるのも当たり前。



当日は7月10日(月)であって大仏様に池があった。その中に鯉がいた。その鯉たちが鯉の2/3位が背中が水から出ており水不足。明日までに水を入れてやらないとみんな死んでしまう。この鯉達は他の大きさに比べて鯉が多すぎ。きれいに背中を出して日光に当たっていた。誰も気が付かないのかなあ、かわいそうに。私達も時間がなくて事務所の方に連絡出来なかった。

井上糖花会活動アンケート結果

牛久大仏と潮来遊覧船の旅

参加者19人 回収18人 回収率95%

1. 今回の研修旅行の全行程についてお伺いいたします。
 - ① 良かった…13人
 - ② 普通…5人
 - ③ 良くなかった…0人
2. 潮来遊覧船はいかがでしたか。
 - ① 良かった…9人
 - ② 普通…9人
 - ③ 良くなかった…0人
 - ・ 案内のおばちゃんがベテランらしく説明もユーモアがあり上手であった。
 - ・ 熱い！
3. パール館はいかがでしたか。
 - ① 良かった…8人
 - ② 普通…8人
 - ③ 良くなかった…0人
 - *②を△で回答…1人
 - *無記入…1人
 - ・ ちょっと説明が足りなかった。
 - ・ 最初の男性の説明は、わかりづらい。
4. 牛久大仏はいかがでしたか。
 - ① 良かった…13人
 - ② 普通…5人
 - ③ 良くなかった…0人
 - ・ 昔の人のすばらしさを感じました。
5. 昼食はいかがでしたか。
 - ① 美味しかった…18人
 - ② 普通…0人
 - ③ 良くなかった…0人
 - ・ 味もよし盛りつけもよく美味しかった。
6. ヤマイチ味噌はいかがでしたか。
 - ① 良かった…15人
 - ② 普通…3人
 - ③ 良くなかった…0人
 - ・ みそ作り以前やっていたのを思い出しました。
 - ・ 健康によい味噌を沢山買いました。
 - ・ 案内があってよかったです。
7. その他のご意見

- ・ とてもたのしかったです。



- ・ すべて良い見学が出来て良かったです。ありがとうございました。
- ・ 天気に恵まれて良かったです。いろいろお世話様でした。ありがとう。またの機会を楽しみにしています。
- ・ 楽しい旅行でした。ありがとうございました。
- ・ れんこん屋さん特に良かった。又再訪問したいです。
- ・ 今日は暑さにも負けず、楽しい旅行でした。
- ・ 今回、昼食がおいしかったです。お野菜がいっぱい食べられました。
- ・ ご協力ありがとうございました。

千葉県糖尿病協会ウォークラリー

千葉県糖尿病協会ウォークラリーに参加して



10月1日（日）に行われた千葉県糖尿病協会ウォークラリーに参加してきました。当日はお天気も良く、ウォークラリー日和となりました。私は今回2回目の参加でした。前回は入賞出来なかったのが、今回は！！と密かに思いながら、参加してきました。

午前中にウォーキングについて理学療法士の方からお話を聞き、お昼は青空の下、みんなでお弁当を食べ、準備体操をして、ウォークラリーがスタート。チームの方々は毎回ウォークラリーに参加していて、青葉の森公園の地図が頭に入っているようで、チェックポイントもすぐに見つけられました。私は頼りになるメンバーの皆さんに付いていくという感じで、、、汗。みんなでワイワイゲームをしたり、時折吹く気持ちの良い風の中、お話ししながら楽しく歩くことが出来ました。また毎回難しいと言われているクイズをなんとか問いて、ゴールしました。

残念ながら今年も入賞とはなりませんでしたでしたが、皆さんと楽しく運動が出来て良かったです。時間としては1時間くらいのウォーキングですが、最後には少し汗ばんでいて、とても良い運動になりました。普段はジムのヨガに通っていますが、室内なので、青空の下で外の空気を吸いながらの運動というのは、同じ汗をかくことでもとても気持ちが良く違うなあと感じました。ありがとうございました。

ウォークラリーに参加して

今年は、晴天にも恵まれ、涼しい風を感じながらウォークラリーを行うことができました。

チェックポイントのヒントを頼りに、地図に○をつけ、準備をしてからスタート。

みんなで協力しながら順調にチェックポイントにたどりつくことができました。



今年も高得点を取るぞと意気込みながら、ゲームにも挑戦。患者会の方から「パターゲームはわたしに、まかせて。」と頼もしいお声が。おしくも的には入り

ませんでした。無事に青葉の森公園をみんなでゴールでき、楽しい一日となりました。



ウォークラリー

ウォークラリー当日は天気にも恵まれ、まさにウォークラリー日和でした。

午前中は講義でウォーキングのコツや1日何歩目標に歩けばよいのかなどを学ぶことができました。お昼は糖花会メンバーと一緒にご飯を食べ、午後は糖花会メンバーを2チームに分けてウォークラリーへ。糖尿病クイズは難しく今回は廃問が多かったため、入賞いけるかと思いましたが、そう甘くはなかったです。途中にあるゲームも楽しく、気付いたら青葉の森公園を1周、私で6000~7000歩、約1時間を歩いていました。ただ歩くだけではなく、チーム皆でお話ししながら歩けた事であっという間の楽しい時間でした。

山梨りんご狩りの旅

りんご 狩りと信玄もちの詰め放題



平成29年1月20日久しぶりに千葉県から脱出して、山梨県へ向かいます。

この日は、なんと山梨県民の日でした。天気は曇りで糖花会の旅行としては上々です。

山梨到着後直ぐに早めの昼食です。2人前はありそうな鍋に大きな南瓜が入った名物ほうとうが混ぜご飯と共にドンと一人一人のテーブルに置かれていました。(美味しそうだけど糖質摂り過ぎ) 野菜料理はバイキングで大根のレモン漬け・サラダ・大根・竹の子の煮物等とても美味しい味付けで堪能しました。さすがにほうとうは食べきれませんでした。



りんご狩りは、季節も終盤で今年の台風で見栄えは悪くなってしまったようですが味は甘く美味しかったです。ぶどう狩りも行い甲州ぶどうで食べ方は噛むと渋みが出てくるので、皮は出して噛まずに種ごと飲み込むと説明がありました。確かに噛むと苦かったです。でも皮と実の間に甘みがあり沢山食べました。



いよいよ信玄もちつめ放題です。ビニール袋を頂き最後に2回結んで係員に見せるということで先ずはビニール袋を伸ばして詰めます。友人の協力もあり15個詰めました。やはり最後の2回結びがほどけてしまい苦戦しました。糖花会では、20個詰めた方が一番でした。(ネットで詰め方を練習してきたそうです。) 今までの最高を聞きましたら34個詰めた方がいたそうです。(中の餅はどんな状態だったのか・・・)

キムチ専門店にも立ち寄り少し遠出でしたが、参加者22名無事17時30分千葉に到着しました。

健康管理

HbA1cの安定だけでは油断禁物

一昨年の(夾竹桃賞)、昨年の(菜の花賞)に続き、今年も再度(菜の花賞)を頂きました。最近のHbA1cは5.8%~6.2%の数値で、今後も諸先生のご指導のもと、糖尿病と上手に付き合い、次は(井上糖花会賞)を目指して精進して行きたいと思っております。

ただ、血液検査で腎機能の低下を指摘されたので、今行っている3つの「スポーツドリンクはダメ、水道水で水分補給」、「週5回のリハビリと体操」、「食事の再チェック」の内、「食事の再チェック」の中に「塩分とたんぱく質に注意」を付け加える事になりました。

HbA1cの安定だけでは油断できない。・・・という事でしょうか？

食事と気持ち

いつもありがとうございます。
子供にカリカリすると食べてしまいます。

編集後記

会誌「とうか」は20号を迎えました。

研修旅行も関東近県様々な所に行きました。次回はどこに行こうかと迷う程です。

ところで皆さん寒い時期になって来ましたが運動はしていますか？前回ご案内をしました2月の土曜日に2回「気軽に出来るけんこうたいそう」を企画しました。激しい運動ではなく自宅でもできる軽い運動を行いますのでぜひご参加頂ければと思います。大学生の若いインストラクターと共にお待ちしております。