

井上糖花会ニュース

とうか

第6号

12月



血液検査の流れ

検体検査科

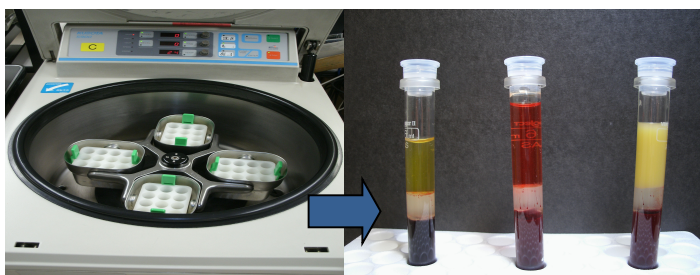
採血室で採血した血液は全て検体検査科へ運ばれます。この血液をどのように検査するか、検査受付から結果報告までを紹介します。

● 検査受付

検体検査科に届いた検体の受付を行います。検体の取り違いや検査内容、採血管の種類など間違いがないか、検体が適切であるかを確認します。

● 前処理

検査項目によって、使用する検体が異なります。まず、遠心分離器(下の左写真)で検体を5分間、遠心分離します。遠心分離後の血液は、赤血球などを除いた上澄(血清)と血球に分離されます。(下の右写真)通常、血清はわずかに黄色みを帯びて透明(下の右写真㉔)です。しかし、脂質(特に中性脂肪)が高値の場合は血清が白濁(下の右写真㉕)します。この現象を「乳び」といい、乳びが強いと測定出来ずに測定不可の報告となる項目があります。採血が困難な場合には、採血中に赤血球が壊れてしまい血清が赤くなる(下の右写真㉖)ことがあります。この現象を「溶血」といい、溶血が強いと結果に影響がでてしまうため、主治医と相談した上で再採血をお願いする事があります。



● 生化学検査

肝機能、腎機能、脂質検査などは血清を用いて生化学分析装置(右上の左写真)で測定します。測定開始してから結果がでるまでの所要時間は15～20分です。最大27項目を測定できます。

血糖は血漿を用いて血糖分析装置(右上写真㉔)で、

HbA1cは赤血球を用いてHbA1c分析装置で測定し



ます。測定開始してから結果がでるまでの所要時間は5～15分です。

● 血液検査

採血した血液を前処理なしに、そのまま血球分析装置(写真)で測定できます。



赤血球、白血球、血小板等の数を測定することで、炎症や貧血の有無を確認します。

測定所要時間は、3～5分です。

● 結果報告

検査結果は、全て異常値チェック・前回値チェックをしてから報告をします。前回値と大幅に結果が異なるものや異常高値・低値の場合には必ず再検査を実施します。この場合には、再測定しますので通常の倍の時間がかかってしまいます。

● おわりに

検体検査科では、適切な検体を用いて迅速かつ正確な結果を報告するよう心がけています。

救命講習会

1.救命講習会に参加して

先日の7月24日（土）井上糖花会主催の「応急手当を身に付けよう！！」



に参加し、救命処置の基本を学びました。参加者は、糖花会会員や職員の方々を含め20数名でした。

参加者の中には以前に、学校や町内会等で既に体験済みの方もいらった様でした。職員グループとその他のグループの2班に分かれ早速、訓練開始です。初参加の私には、不安と緊張の長い時間が始まりました。千葉県消防署の救急救命士の元気で熱心な説明と優しい気配りが緊張した場の雰囲気や気持ちを和らげてくれました。参加者の熱意に促され休憩もそこそこに、実習も半ばを過ぎた頃には、参加者には気持ちの余裕さえ感じ取れる位でした。

最後の効果確認の時間がやって来ました。他の人の実習を見ながら次の手順もなんとなく理解出来ていた様に思っていたのですが……。まさに「百聞は一見に如かず」です。見るとやるとでは大違い。練習をして、落ち着いて行動が出来る様に慣れることが大切だと思いました。

職場で受ける、役に立つ講習は働く者ものにとっては、とても有り難いと思いました。一度の講習だけでなく更なる機会が訪れた時も是非、参加してみたいと思いました。

効果確認も無事終了し、めでたく修了書を手渡された時には清々しい気持ちになりました。充実した時間をありがとうございました。

2.「救命講習に参加して」

去る7月24日（土）、当院8階第一会議室にて千葉市中央消防署による救命処置講習に参加しました。

最初は、消防署員から救命処置の流れの説明を受け、人形を使った心肺蘇生の方法とAEDの使用の実技指導を受けました。

その後、参加者1人1人が順番で、心肺蘇生とAED使用の実技を行いました。

消防署員の手順を見ながら視聴覚で覚えたつもりでしたが、いざ自分の番が来て実際に行ってみると、今まで吸収してきたものが全て飛んでしまい、頭の中が「真っ白」になってしまいました。

他人の実技を見ていると、手順の漏れや相違が良く見えるのに、自分自身が行うと何故できないのか何とも悔しく不思議でした。



講習会でこのような状態では、いざ本番に遭遇したときに本当に救命措置が出来るのか全く自信はありません。しかしながら、この貴重な体験は、今後何かのときに活かせるのではないかと思います。また、AEDは講習用のデモ機でしたが、操作方法を習得できたということは「百聞は一見に如かず」であり、いざというときにAEDを使える自信がついたと思います。

今後、このような講習会は定期的に行われ、救命処置の出来る人を1人でも多く増やしていくことが肝要であると痛感しました。

最後に講習会参加者1人1人に「普通救命講習終了証」が手渡され、手にしたときは何とも言われぬ満

足感を感じました。

3. 応急手当の講習を終えて

3時間の実践が中心の講習会でしたが、内容が濃く勉強になりました。

頭で考えていることと、実際に人形で練習ことにギャップがあり、緊張して動きが止まり頭の中が真っ白になった場面がありましたが、参加者のアドバイスのおかげでAEDまで使えるようになりました。「救命処置は一人で行なうことではない。チームで行なうことである。」という言葉が印象に残りました。第一発見者は一人で救命処置を行なうのではなく、その中のリーダーとして周りにいる人に協力を仰ぐ、そして救命のリレー（命のバトン）をつなげていくことを学びました。

頭で考えると、人は行動を阻害してしましますが、「この人を助けたい」「生きていてほしい」というボランティア精神で人間は行動を起こすと思います。

最初は一步下がって見ていましたが、練習に参加するうちに自信となり、自ら進んで動いている自分がいました。

もし、人が倒れて救命処置が必要な場合、「心臓マッサージができます」「AEDが使えます」と自信を持って言いたいと思います。

今回、糖尿病塾で応急手当の講習を企画していただいた関係者の皆様、心より感謝いたします。ありがとうございました。

4. 糖尿病塾『応急手当を身につけよう！！』

糖尿病塾として応急手当を学ぶ講義に参加しました。「講義」ということで、みっちり机にかじりついて勉強するのかな？・・・寝たら怒られる・・・と思いつつ受講しました。しかし、元気な隊長さんとしっかり者の救命士さんのおかげで、とても楽しく学ぶことができました。

応急手当は医療人のたしなみ・・・ですが、実は薬剤師は「処置」を行うことができません。血圧を測ったり、採血したりすることはできないのです。

ですから胸骨圧迫やAEDの使い方などの知識は車の教習所で受けた程度でした。救命では呼吸が1番大切・・・と思いこんでいましたが、血液循環が1番大切・・・胸部圧迫は何回やってもよい！・・・眼からうろこでした。AEDも痙攣した心臓を止めるものでAEDを施行したら終わりのわけではなく、その後すぐに圧迫をしないといけない。とても勉強になりました。救命は個人ではなくチームで救うと



いう隊長さんの言葉にも納得しました。実際そのような現場に立ち会ったとき、はたして自分は動けるのか？1人ではなく仲間で行えば出来るのだということも教えて頂きました。

いざという時、きっと頭が真っ白になってあたふたしてしまうと思いますが、今日教えて頂いたことを1つでも実行することができれば良いなと思います。

富士山パワーで病氣平癒を祈願する旅

富士山

1. 会員外からの投稿

前夜の W 杯で朦朧（もうろう）とした私達にオヤジギャグ（？）の効いたガイドさんの楽しい話でいつの間にか最初の立ち寄り先ワイナリーへ・・・そ



の後行者さんの祈りの場へ 行者さんのパワーに圧倒されました。食事を済ましジャム作りではミントの葉が防腐剤の役目をする等新しい知識を得る事ができました。唯一雨に降られた浅間神社ですが、綱切りの前には、杉木立の間から日がさしてきて逆に浄めをされたようでした。綱切りの儀式去年は、見る事が出来ず残念に思っておりましたがおかげさまでかないました。

2. 会員外からの投稿

毎日暑い日が続いております。先日糖花会の行事、旅行会に参加させて頂き有難うございました。

皆様方に、初めてお会いし、和やかな雰囲気であましくなりました。

祈禱は “農村公園” “本宮神社” でとり行われましたが歴史を感じ、又現代人の心の拠り所でもあり、大切さを感じました。大事にしたいと思いました。

昼食の鯉料理もおいしかったです。

ジャム作りも男性が参加され、びっくりしました。

本当に楽しい一日がこんなに心に残り、友人に感謝の気持ちでいっぱいです（牛島さん）。

本当に参加出来ました事、ありがとうございました。役員の皆様方によろしくお伝え下さいませ。

3. 富士山バス旅行

どうゆう訳か何時も雨の日が多い。

だがこの日、富士祈禱場に着くと同時に梅雨晴れに恵まれた。

ご祈禱された塩袋に個々の病を委ね安らぐ顔を目の当たりにし、自分のその一員に加われた事に感謝しました。また私には初めての鯉会席を頂きただただ感激でした。そして何時も今度は何があるのだろうと驚きの連続の中、この企画を計画されている幹事さんに感謝申し上げます。



4. 会員外からの投稿

梅雨の時期・・・お天気を心配しつつの富士山パワースポットへ出発となりました。

初めての行者さん達との開山式の祈禱体験、何もわからないながらも一緒に本を見せてもらい祈禱を読み上げてみたり、身体の悪い所にお塩を当てて



いただき、お払いをして、とても温かく神聖な体験

となりました。

北口本宮富士浅間神社では、「お導（みち）開き」という「手力男命（てぢからのみこと）」が鳥居に張られたしめ縄を木づちで切り落とし富士山への“道”を開けた儀式が見られました。お昼には、「鯉料理」臭みもなく、とても食べやすく胃、腎臓、女性には、嬉しいお肌にも良いと、色々な効能があり心も身体も健康なツアーでした。

ありがとうございました。

5. アンケート結果

第2回富士山パワーで病氣平癒を祈願する旅
平成22年6月30日（水）天候 曇りのち晴れ
参加者31名 回収29人 回収率97%

① 今回全体的にみて（コース・体験等）いかがでしたか？2回目の方は前回と比較していかがでしたか？

- ・良かった・・・・・・28名
- ・普通・・・・・・3名
- ・悪かった・・・・・・0名
- ・ 今回の方が良かったような気が致しました。綱きり緊張しました。
- ・ 初めてですので比較は出来ませんが良かったです
- ・ 病氣平癒は良かったです。体験ジャム作りも良かったです。浅間神社は綱切だけでは物足りなかった
- ・ ゆったりしたコースで楽しかった
- ・ 今回は綱きりが見られて良かった
- ・ 時間などゆとりがあってよかった。ジャム作りが良かったです 美味しくて楽しかった
- ・ 初めて参加させて頂き満足です 体験も良かったです
- ・ 前日の雨も上がり、コースも時間通り、赤富士ワインセラーの店員元千葉の人サービスが良かった。鯉料理が糖尿病に良いとは知らなかった
- ・ 初めての体験でしたが中々体験できないので大変良かった

・ 個人の旅、友人との旅では経験できないので前回も今回も楽しい旅でした

・ それぞれ時間にゆとりがあってよかった

② 富士講先達さんによる病氣平癒祈願「お炊き上げ・塩加持・綱切り」等について感想をお聞かせください

- ・ 良かった・・・・・・28名
- ・ 普通・・・・・・3名
- ・ 悪かった・・・・・・0名
- ・ とても良い経験が出来て良かったです
- ・ 中々体験できるものではないので緊張した。
- ・ お炊き上げ、綱きりは良かった。それと先達さんと一緒に食事できたこと
- ・ 知らないことなど皆さんわき合い合いよかった。
- ・ 初めての体験でしたが参加できてよかった
- ・ 天候にも恵まれもう少しで富士山が観られたかも？
- ・ 新しい体験・ジャム作りなど又クイズで知らないことなどがわかり良かったです。
- ・ 心身・共に体験をさせていただきました
- ・ 普通見ることが出来ない体験が出来た
- ・ 先達さんを間近で見るのは初めて。直接話も出来て楽しかった
- ・ 綱きりが見られて良かった
- ・ 昨年見られなかったのが心残りでした。今年は満足
- ・ 初めての体験感動しました。興味もありました
- ・ 何箇所か塩で背中をこすってもらって治ったような気がしました

③ 昼食は前回好評でしたので同じ川魚（鯉）料理にしました。いかがでしたか？

- ・ 良かった・・・・・・24名
- ・ 普通・・・・・・6名
- ・ 悪かった・・・・・・1名
- ・ 美味しかったです
- ・ 趣味が悪く好き嫌いがハッキリしています。意見を申し上げることはございません
- ・ 鯉料理毛嫌いでしたが好きになりました。
- ・ いつも昼食はとても良い

- ・バス旅行でこれほど手間を掛けたものを食べたのは久しぶりです
 - ・中々鯉は食べる機会がないので最高でした。味美し量よし良かったです
 - ・思ったより臭みもなく美味しく食べられた
 - ・3回の食事を含め至りつくせりでありがとうございました
 - ・大変美味しかったです
 - ・揚げたての「えび」がとても美味しかったです。満足です
 - ・鯉料理とても美味しかったです。朝の弁当は大変助かります
 - ・土地の料理は好き好きですが、コースを分けて料理を口にすることが出来てとても美味しかったです。
 - ・昼食はとても美味しかった。朝食も内容がヘルシーで良かった
 - ・珍しく味も良く、量も適当でよかった。
 - ・次回は是非鯉料理を食べて見たいです
- ④ その他、糖花会の活動についてご意見・感想をお聞かせ下さい？
- ・今日一日最後まで楽しくとても良かったです
 - ・見学が多い旅行があるが、この会は更に体験できる楽しさがあり、体の許す限り参加したいと思います
 - ・役員の方々いつも大変お世話になります。良い旅でありがとうございます
 - ・とても良い会でいつも楽しみです
 - ・ジャム作りとビンゴゲーム最後まで楽しかったです
 - ・来年もお願いします
 - ・これからも一緒にさせてくださいませ。三食付きなんて申し訳ございません。ありがとうございました。
 - ・会員ではありませんが、又楽しい集いに参加させてもらえると嬉しいです。ありがとうございました。
 - ・役員の方その都度お疲れ様です。何回か企画して頂いてますが、普段参加できない（見学できないところ）見せてくだされ参考にになります。

是非参加したいと思います。ご苦労様でした

- ・皆さん気さくで親切な方々ばかりでよい方だと感じました。
- ・この様な旅行とても良い役員の方々に感謝します。
- ・いつも楽しい企画ありがとうございます。次回も宜しくお願い致します
- ・活動体験がありませんので意見はありません。良いとは思っています
- ・今回はじめて参加させて頂きましたが、皆さんよくしてくれて感謝しています。
- ・今日一日のこと全て満足でした。有難うございました
- ・今度も楽しみにしています

巾着田と川越散策

1.糖花会「日帰り研修旅行」に参加して

私は今回はじめて井上糖花会の研修旅行に参加させて頂きました。

当日は小雨降る中、朝6時40分に千葉を出発しました。途中渋滞に合いましたが、10時頃には川越に着きました。雨は小ぶりになり喜多院を見学し



ました。徳川家康の江戸城内から、誕生の間とか書院、春日局化粧の間などがここ喜多院に移築されていました。

また、見事な庭には心洗われました。そして目を見張る五百羅漢、石で作った地蔵です。全部で538体それぞれ顔と姿が違います。もう少し時間をか

けて見学をしたかったです。心とまりました。

川越散策は時間がないため車窓での見学となり残念でした。お楽しみの昼食は山岡鉄舟のゆかりの宿「忠七めし」は、8代目館主が鉄舟より示唆を受けて、苦心を重ねて創始したのが「忠七めし」として今日まで受け継がれています。日本料理のほか海苔を混ぜたご飯に薬味の葱、わさび・柚子を載せてその上から秘伝の“つゆ”を掛けて食べます。日本五大名飯の一つで大変美味しく頂きました。なかなか個人では行けません。

そしてバスは日高の巾着田です。私が最も見たかったところです。バスを降りると一面の赤が目に入りました赤いジュウタンを広げたようです。周りには川が流れて小雨降る彼岸花とコントラストが一層赤を引き立ててきれいでした。



帰りのバスの中ではクイズやビンゴゲームをやり楽しい一日を過ごすことが出来ました。初めての参加でしたが楽しい雰囲気ですぐに打ち解けることが出来、私にとっては思い出に残る旅でした。

お世話になった役員の皆さんに感謝申し上げ、また、機会がございましたら参加したいと思っています。ありがとうございました。

2.研修旅行に参加して

井上記念病院糖花会の平成22年度事業として計画された研修旅行に参加しました。

9月27日(月)当日は、日本列島に接近した台風12号の影響で、生憎朝から雨でしたが出発時間が早かったので、事前に用意して頂いた和食のお弁当を車中皆で頂きながら、一路関越道を目的地川越

に向かいました。午前中は研修日程の星野山無量寿寺喜多院を見学しました。



このお寺は慶長4年(1599年)に第二十七世天台宗天海が家康の厚い信頼を得て、栄えたそうです。寛永15年(1638年)の大災後の再建時に、江戸城内の家光公誕生の間や春日局の化粧の間が、喜多院の書院、客殿として移築され、境内には多くの文化財や史跡があり、多くの参拝客でにぎわっているそうです。

境内を見学し、歴史の重みを感じました。皆楽しみにしていた昼食は、創業260余年の割烹旅館「二葉」(昭和8年建築の数寄屋建築)で日本五大名飯の一つと云われる、山岡鉄舟ゆかりの素材にこだわった「忠七めし」を皆で頂きました。

午後は雨も小降りとなり、弓削多醤油工場見学に向かいました。工場内では、普段あまり見たこともない、麴、もろみ、搾り粕を間近で見ることが出来ました。工場内は蔵元の直売所になっており、皆思い思いにしばらくの醤油をお土産に購入していました。

工場見学を終わり、次の目的地日高市の巾着田では、コスモス、曼珠沙華の群生地の中を一時間程、皆で散策を楽しみました。一面に咲きほこる曼珠沙華の花は見事でした。無事研修日程を終え、一路千葉へと帰路につきましたが、車中では恒例のビンゴゲームに興じ、皆思い思いの景品と、心尽くしの参加賞を頂き、解散となりました。

今回雨の中に参加して頂いた皆様には大変ご苦勞様でした。又今回の行事に際しまして役員の皆様、病院関係者の皆様には大変お世話になりました。あ



りがとうございました。井上記念病院糖花会の益々の発展を祈念いたします。

3.曼珠沙華

私は、友人の紹介で糖花会のことを知りました。参加するのは、2度目ですが、いろいろなことを体験（ソーセージ作り等）できたことと、四季の花々を観賞しながら散策することができました。

心に残ったのは、広大な彼岸花とコスモス畑が色とりどりでとてもきれいなことでした。そして、家ではめったに食べられない忠七飯を賞味することができ、とっても美味しかったと思いました。

これから、体を動かしたり、ウォーキングしたりして、健康を維持しつつ、できる限り糖花会の旅行に参加できたら良いと思います。

これからもぜひ、このような日帰り旅行があることを期待しています。



4.井上糖花会アンケート集約結果

平成22年9月27日（月）天気雨のち曇り

参加者34名・回収32名・回収率94%

1、全体的（場所・食事・運営）など今回の企画

について参加されていかがでしたか？

- ① 良かった・・・・・・・・26名
- ② 普通・・・・・・・・5名
- ③ 悪かった・・・・・・・・0名
- ④ その他・・・・・・・・1名

2、今回は時間の関係で体験がございませんが。見学をして感じた場所について感想をお聞かせください。

- ① 良かった○ ② 普通△ ③ 悪かった×
- ④ その他（無印）

（○）巾着田（彼岸花）・・・・・・・・27名

（○）醤油工場見学・・・・8名

（普通）・・・・16名

（×）・・・・2名

（○）喜多院見学・・・・32名

3、昼食についてご意見を伺います。（忠七めし）お聞かせください？

- ① 良かった・・・・・・・・23名
- ② 普通・・・・・・・・9名
- ③ 悪かった・・・・・・・・0名
- ④ その他・・・・・・・・0名

巾着田（彼岸花）と川越散策

平成22年9月27日 天候雨のち曇り

参加者34名・回収32名・回収率94%

1、全体的に（場所・食事・運営）今回の企画について参加されていかがでしたか？

- ・ 川越に行ってみたかった。巾着田は前から行ってみたかったので、今回見頃に当たって良かったです。
- ・ 川越散策が時間の関係で出来なかったことが残念でした。
- ・ 家族的で楽しかったです。
- ・ この旅行には何回か行っていますが毎回満足しています。
- ・ 食事でも家では食べられないもので良かったです。

- ・ 朝の交通渋滞のため川越散策が出来なかったことが残念でした。
- ・ お花もきれいでしたし食事もととても良かったです。
- ・ 朝食はもっと軽い方がいい。(サンドウィッチかおにぎり)
- ・ 昼食の食材が糖尿病に合っていた。
- ・ 朝食をもう少し軽い物にして下さい。
- ・ 毎回とても楽しみにしています。
- ・ 昼食美味しかったです。

2、今回は時間の関係で体験はございませんが、見学をして感じた場所について感想をお聞かせください。

- ・ 巾着田(彼岸花)美しかった。醤油工場見学は参考になりました。喜多院庭園がとてもきれいでした。
- ・ 喜多院見学はとてもよく、シルバーガイドさんがわかり易く説明をされ、時間がもう少しほしい。
- ・ ガイドさんが付いて説明されとても良かったです。
- ・ 喜多院歴史を感じさせられました。
- ・ 彼岸花がきれいでした。
- ・ 話には聞いていたが、実際に見て喜多院は歴史の深さを感じさせられた。
- ・ 巾着田は足元が悪かった。川越散策、小京都期待したので残念でした。身近な醤油工場知らないことばかりだった。喜多院見学シルバーの説明がとてもよかった。
- ・ 彼岸花とてもきれいで開花の遅れたことが結果的に良かった。ラッキー
- ・ 川越期待していたので残念、又の機会に期待をしたい。
- ・ 喜多院・庭園・建造物・五百羅漢すべて歴史を感じさせられた。ガイドさんの説明非常に良かった。
- ・ 川越散策が楽しみの一つでしたので残念で

した。

- ・ 1人では行けない所ですので良かったです。
- ・ 巾着田は見頃でラッキー。喜多院見学シルバーガイドさんの説明は丁寧で好感。
- ・ 巾着田彼岸花がきれいでした。川越散策、お菓子横町ちよいと歩きたかった。
- ・ 喜多院のガイドの説明がとてもよかった。
- ・ 喜多院最初はあまり期待していなかったが行ってみて感動した。ガイドの説明良かった。機会があったら、又行きたい。

3、昼食についてうかがいます。(忠七めし) お聞かせください。

- ・ 大変美味しかった。ヘルシーで我々にとっては良かった。もう少し量が?
- ・ 珍しい食事で良かった。膝・腰の悪い人は困った。
- ・ 一度は食べてみたかったので良い経験になりました。
- ・ 名前負けした感じでした。
- ・ ヘルシーでOK。
- ・ 当会の昼食はいつも美味しく楽しませていただいています。「忠七まし」良かった。
- ・ 珍しい食事が良かった。団体旅行の良いところです。
- ・ 汁を掛けて食べるご飯初体験で良かった。
- ・ 珍しい物を食べられて良かったです。
- ・ 初めて頂きました。見た目もきれいで美味しかったです。
- ・ 自分では作れない珍しいものばかりで美味しかったです。
- ・ 初めていただき美味しかったです。
- ・ 御茶づけ美味しかったです。

4、その他、10月国営ひたち海浜公園、11月昭和の森公園などの活動を予定しています。参加されますか。その他 糖花会の活動についてご意見、ご感想がございましたら何でも結構です。お聞かせください

- ・ 色々と計画ご苦労様です。非常に大変だとは思いますがありがとうございます。
- ・ 参加します。・・・15人、可能な限り参加・・・1人、ぜひ参加・・・2名
- ・ 検討中・・・1名
- ・

青葉の森公園でのウォークラリー

1.歩いて学ぶ糖尿病・ウォークラリーに参加して

10月3日に青葉の森公園でのウォークラリーに参加しました。

天気が心配されましたが、日が差す事もありウォーキング日和になりました。

参加者は昨年より少ないとの事でしたが、糖花会からは9人の参加がありました。

午前中は北原医師の講演で運動療法についての話があり、運動療法への理解を深め

ウォーキング前には、ストレッチ指導、そしてウォークラリー開始となりました。

糖花会は2チームでスタートしました、青葉の森公園は思った以上に広く池や彫刻もあり

キンモクセイの良い香りが漂い、ついついゆるりなペースになってしまいました。

結果は20位と30位というちょっと残念な結果でしたが、ポイントを見つけながら楽しく

記念写真も撮りながら心地よく歩く事が出来ました。

2. 「良かったぁ晴れた」

毎年楽しみにしていた青葉の森ウォークラリー。昨年はインフルエンザの影響で中止となりましたが、今年は幸いにも朝からお天気に恵まれ、無事開催されました。

午前中は勉強会、午後からウォークラリーと、いつものスケジュールですが、患者会の皆さんとワイワイおしゃべりしながら、クイズやゲームをして過ごすのはとても楽しく、1日があっという間で。久しぶりに外で過ごすことが気持ち良く感じられました。惜しくも順位は商品に届きませんでした

が、20位と30位で切りの良い数字に満足です。

なかなか遠出する旅行には参加できませんが、青葉の森ウォークラリーは、頭の体操程度の勉強をし、自然の季節の移り変わりを感じながら身体を動かして、心身ともにリフレッシュします。患者会の皆さんと良い時間を過ごすことができました。

患者会の活動は役員の皆さんの活躍によって、益々充実したものになっていますが、この催しにも多くの方が参加して下さることを願っています。来年も頑張りましょう。

ほうき草（コキヤ）

観賞とツムラ漢方記念館見学

1.ほうき草鑑賞の旅

天候に恵まれ、皆さん楽しそうに、バスに乗り込み、千葉を出発しました。

ガイドさんが、本日の旅行行程を説明し、穴川インターより高速道路にて、国営ひたち海浜公園めざし首都高速、常磐道をすすみ、車窓から建設中のスカイタワーの景色を楽しみながら海浜公園西駐車場に到着しました。

散策時間は、1時間位しかありません。コキアの紅葉が見られるみはらしの丘まで15分くらいの時間で到着、丘の裾には、コスモスが咲きそろい、丘の頂上付近まで、コキアが真っ赤に変身した風景の中にみはらしの鐘が、溶け込み、右手には、鹿島灘の海原がのぞまれて、雄大な開けた景色は絶景でした。その後も散策したかったのですが、時間があ



りませんでした。次の機会にまたゆっくりと来たいと思います。

昼食は、那珂湊の旅館でここは200年位の古い旅館だそうです、新鮮なお魚が大変美味しかった、



付近に市場がありましたが、普段の日なので賑わいはありません。次に果物狩りに向かいました。柿を木から取って食べる、そんな行為はもう65年前も前の様な気がしました。歯が悪いから硬いのは食べられないので、よく熟して柔らかくなっているのを見つけて2〜3個戴き、口の回りに果肉をつけて子供の頃を思い出しました。

柿と栗をお土産にいただきました。次は牛久大仏の近くにある、ツムラ漢方記念館を見学しました。まず一般に何処でも見られるような、草木が薬草として使われることに驚きました。又漢方の歴史等、職員の方の説明が良く解りました。有意義な1日でした。

2.国営ひたち海浜公園を散策して

千葉を出発して最初の見学場所は、ひたち海浜公園でした。一年中お花の観賞が出来る公園です。ほうき草（コキア）の丘までの道には、ピンクの花をつけた萩の木々が、噴水を思わせるように咲いていました。爽やかなコスモスの群生を過ぎると、ほうき草の丘は、赤色かかった橙色で一面染められており壮大な眺めでした。初めて沢山のほうき草を目にしました。六十分間散歩での見学でした。参加者全員のウォーキングで、うっすらと汗をかきながら気持ち良く秋の草花を感じてまいりました。

3.国営ひたち海浜公園の旅に参加して

前日まで降り続けていた雨、NTT前七時十分に出発して国営ひたち海浜公園に十一時十分到着。これも普通のバス旅行では、味わうことのできない所だと思う。美しい高台より太平洋を見おろす。ほうき草（サンゴ草）とコスモス畑（前日テレビで放映）そしてバスに乗り那珂湊でのおいしい昼食その後那珂湊の魚市場で買い物、そして福田農園での柿狩り、帰りにおみやげ付き（栗・柿）最後の見学場所ツムラ漢方記念館での漢方についての勉強会等次に帰路に着きます。バスの中では、恒例のビンゴゲームで数多い景品を頂きとっても楽しい日帰り旅行でした。皆様だれでも参加できる旅です。ご都合のつく方は、ふるってご参加下さい。きっと何かを得る事が出来る旅です。おすすめします。

4.ツムラ漢方記念館にて

漢方の原料が多くある事、サンプルで展示しておりその中に医者より、投与されているツムラ猪苓湯（チョレイトウ）で病気が良くなっています。薬草見本園を案内され知っている植物が多々ありました。その中なつかしいゲンノショウコがあり、お腹の薬で母に煎じて飲まされたむかしの事が身近に感じました。

5.井上糖花会活動アンケート集約結果

ほうき草（コキヤ）観賞とツムラ漢方記念館見学

平成22年10月27日 天候晴れ

参加者39名・回収39名・回収率100%

- ① 全体的に（コース・場所・食事・その他）今回の企画についていかがでしたか？
 - ・ ほうき草・ツムラ記念館とても良かった
 - ・ 散策は適度でよかった
 - ・ 全て楽しく会長さんのお力に感謝しています
 - ・ 色々と体験が出来て食事美味しく楽しか

ったです。ありがとうございます

- ・盛りたくさんの企画1日楽しかった
 - ・最高の天気でコキヤがきれいでもとても良かったです。役員の皆さんに感謝致します
 - ・おしぼりに毛がついており非常に残念でした。お料理は良かったです
 - ・天気もよくほうき草が見頃で料理も美味しかったです
 - ・日頃体験することが出来ないことをしてよかった。昼食も美味しかった
 - ・ツムラ漢方はもう一度来たいです
 - ・ツムラが良かったです。工場見学がしたかった
 - ・ツムラもう少し時間があればよかったと思う。もう1度工場見学もしたい
 - ・ツムラ漢方参考になった
 - ・ツムラ漢方を見学できてよかった
- ② 今回の旅行で体験（果物狩り）または、見学をして感じた場所について感想をお聞かせください。
- ・海浜公園の見学時間が短かった
 - ・生薬について知ることが出来てよかった
 - ・晴天に恵まれて最高でした。海浜公園もう少し見学の時間がほしかった
 - ・海浜公園見頃でした。海もきれいもう一度行って見たい
 - ・ツムラ漢方にはもう一度行って見たいです。楽しみにしています
 - ・海浜公園は時間が足りなかったです
 - ・ツムラでの説明もう少しあっても良かったような気がした
 - ・ツムラ少し長くて疲れた
 - ・果物狩りのおばあちゃんの元気に圧倒された。身体を使って動くことの大切さを思い知らされた
 - ・企業見学が流行しているが、充実した内容でよかった
 - ・ツムラで防護服を着たかった
 - ・農園での焼き栗が美味しかった
 - ・手順が悪く昼食時間が短かった

- ・植物に関心があるので楽しかったです
- ・もう一度、ツムラにお願いします
- ・薬草園の見学はとても良かった
- ・公園の見学はもう少し時間がほしかったです。ツムラは少し長かったように思います

③ 昼食についてうかがいます。お聞かせください。

- ・量、質とも適当でよかった
- ・新鮮でよかった美味しかったです
- ・お食事とても良かったです。美味しかった
- ・焼き魚がさめていてなくてよかった。湯豆腐で充分でした
- ・海鮮処、魚が少し少なかった
- ・普通の定食、これが美味しいとゆうものはなかった
- ・おさしみ、味噌汁、ご飯はおいしかった
- ・いつもはもっと特徴のある美味しい食事でしたので次に期待しています
- ・昼食は少し期待はずれだったが魚市場で買える物が出来てよかった
- ・もう少し海鮮を感じたかったです

④ その他、11月13日「市民のための糖尿病教室」・11月14日世界糖尿病デーです。参加されますか。その他 糖花会の活動についてご意見、ご感想がございましたら何でも結構です。お聞かせください

- ・千葉ポートタワーのライトアップ楽しみです
- ・朝のお弁当にソースが無かったです
- ・幹事さんご苦労様でした。今日も1日有難うございました。またよろしくお願い致します

編集後記

今年もインフルエンザが猛威を振るう時期となりました。

予防接種は、受けましたでしょうか？ 特に帰宅後うがい、手洗い忘れずに行いましょう。最後にお正月の食べ過ぎ、飲み過ぎ気を付けましょうね。正月明けの血糖値が怖いですよ～