

## ●オルレ道散策とみかん狩りを楽しみました！

10月25日(土)総勢17名(患者様6名、職員11名)で上天草市維和島へ出かけました。秋晴れの下、病院からはバスで向い途中では自己紹介やクイズを楽しみながらの移動でした。維和島では現地ボランティアの方にオルレ道を案内していただき山道を散策した後、みかん狩りを楽しみました。最後は地元婦人会の方々の手作りお弁当に舌鼓みをうち、日頃の運動不足とストレス解消に維和島の大自然を満喫した1日でした。



出発前の説明です



島に到着しました きれいな海です



島で一番高い「高山」は360°パノラマの絶景  
みんなで集合写真です



維和桜公園から出発です



ボランティアの方から維和島について色々教えていただきました



天草四郎が通ったかもしれない道・・・  
(珍百景登録済) だそうです



山道には木のトンネル  
マイナスイオンがたっぷり



どの木が美味しいかな？  
試食しながらのみかん狩りです

## オルレとは

「オルレ」は韓国・済州島から始まったもので、もともとは済州島の方言で「通りから家に通じる狭い路地」という意味。オルレの魅力は、海岸や山などを五感で感じ、自分のペースでゆっくりとコースを楽しむところにあります。

## ●今後の行事予定

月日	テーマ	講師
11月29日(土) 予定が変更になりました	世界糖尿病デーにちなんで 600kcalのお弁当を食べながらわいわいトーク	当院スタッフ
2月～3月頃	糖尿病の治療について	医師
	糖尿病のお薬A・B・C	薬剤師

※上記は、あくまでも予定です。変更になる場合はご了承ください。

## ●入会資格

当院に通院中の糖尿病患者様、並びにご家族

## ●会費

年間 3,600円(4月1日～翌3月31日)

月額 300円×入会月数(年度の途中で申込みされる方)

## ●お問合せ・お申込み

熊本循環器科病院 外来担当看護師(浅野・森村)まで

☎096(378)0345



## 糖尿病情報誌「さかえ」

～糖尿病のことがなんでもわかる月刊誌～

患者さんも医療スタッフの方も、  
あなたの捜していた情報が  
きっと見つかる糖尿病専門雑誌です！  
日糖協会員になれば、無料で購読できます