

# 「せきれい」会報



## 第1回ウォークラリーの報告

平成22年4月7日、糖尿病友の会「せきれい」の活動として、初めてのウォークラリーを実施しました。当院としては初めての試みであり、藤井医師、明坂医師、楠医師を中心に3ヶ月前より準備を始めました。コースの設定、参加者募集用紙の作成、スタッフの配置、クイズの作成等多くの会議・検討を重ね準備を進めていきました。いざ参加者募集が始まると、当初は参加希望が少なく、開催できるのだろうかと不安な時期もありました。しかし、いつの間にか参加者も



定員に達し、そんな不安はどこかに飛んでいきました。スタッフによるコースの下見を何度も行い、入念な準備のうえ当日を迎えました。前日の段階では降水確率は低く、スタッフ一同当日の朝を楽しみに迎えました。しかし、何ということでしょう、当日は朝から雨。誰だ雨男(雨女)は?などと責任を押しつけつつも、天気予報を信じ、ウォークラリー開始時刻(13:00)まで天候の回復を祈りました。すると次第に雨足は弱くなり、お昼前にはすっかり雨もあがり、予定通り実



## 鷹の子病院 せきれい会 第1回ウォークラリー



## 鷹の子病院 せきれい会 第1回ウォークラリー



施できることとなりました。やはり日頃の行いが良いとお天道様も味方してくれる、と勝手な解釈をしているうちに受付開始時間が近づいてきました。早い人は受付開始時間前から集まり始め、続々と意気込みが感じられる服装で集合されました。開始時刻までには参加予定者20名全員がそろい、スタート前の健康チェックが終わりました。予定通り12:45に藤井医師の開会宣言とともに会が開始となり、軽く準備運動を行った後、5つの班が5分おきに笑顔で写真撮影後スタートしました。春の草花を楽しみつつ、途中で糖尿病に関するクイズにも挑戦しながら、和気あいあいの雰囲気の中でウォークラリーを楽しんで頂けたのではないのでしょうか。心配していた脱落者や怪我人もなく、無事全員がゴールできました。全員がそろったところで疲れた体をほぐす整理体操を行い、一息ついたところでクイズの解説を行い、クイズの正解にも一喜一憂しながら第1回ウォークラリーを終了しました。

最後に皆さんに書いて頂いたアンケートには、「楽しかった」「次回も参加したい」「もっと歩きたい」等の意見を多く頂きました。準備に多くの時間を割いてきただけに、初めての試みが大成功に終わったことをスタッフ皆で喜び合いました。今回の結果を踏まえ、次回はより良い会を開催できるよう今後もスタッフ一同頑張っていきますので、ご要望・ご意見がありましたら気軽にご連絡下さい。

リハビリテーション部 主任 中川 仁志

