

ふくの会 NEWS

No.31



下関ふくの会発行 2018/04/01

青空が広がるけれどまだ肌寒い3/10(土)下関医療センター7階食堂にて、「下関ふくの会」茶話会が開催されました。総勢40名の参加がありました。2年ぶりの茶話会！今回のテーマは「マンダラート」です。あの大谷翔平選手が高校時代から取り組んでいた発想法。どんな展開になるやら、楽しみです。



野田先生のアイスブレイクで和やかにスタート。
今回のお菓子はこちら→



スタッフも初めての経験なので、黒一点の松本さんにご指導いただき、参加者の皆さんと共に真剣に説明を聞いていました。なんとなく理解できたところで、「やってみよう！」です。6班のグループに分かれて、まずは大テーマを決めます。最初は皆さん「高血糖」でしたが、話を進めるうちに「低血糖」「災害」「合併症にならないためには」と様々な大テーマが提案され、積極的に取り組まれていました。3×3の9マスの真ん中に大テーマを書き込み、周りの8マスにはそれに関連する事項を埋めていきます。この1つ1つが小テーマとなります。ここから1つを選んで、新しい別の紙の9マスの中心に書き込み、同じ様に繰り返していきます。今回は、小テーマを2つ選んで展開して行きました。最後は、各班からお持ち帰りしてもらいたいお薦めの考えを1つずつ発表してもらいました。簡単にまとめたものを掲載しています。

チーム	大テーマ	小テーマ1	小テーマ2	お持ち帰りのお薦め
①	高血糖	運動不足	食べすぎ	甘いものは買って置かない
②	災害	逃げる	持ち物	保険証・お薬手帳
③	低血糖	食事	薬の調整	家人・友人に声を掛けてもらう
④	高血糖	食事	運動	家事(拭き掃除)をする
⑤	合併症予防	がん予防	認知症予防	人のためになることをする
⑥	高血糖	食べすぎ	運動	散歩を日課にする



盛り上がってます

あーじゃない、こーじゃない。えいつ、書くわよ！

ここに掲載したのはほんの一部で、驚くほど多くの意見が交わされました。ありがとうございます。スタッフも助かりました。参加者の皆さんの本気度に感服です！

今回の茶話会では、低カロリーのお菓子をたくさんではなく、ちょっといいお菓子を少しいただくことで、「心豊かな生活を送りましょう」と提案させて頂きました。「とらやの最中」はいかがでしたか？ちょっと高価なお菓子を大事に頂く・・・心が満腹になりそうですね。

毎度、参加者の方々の底力には驚かされ、スタッフとして学ぶことも多い茶話会です。次回も本音トークお聞かせください。またお会いしましょう。

お知らせ... 次回の行事は5/19(土) 総会 & 運動教室開催！

☆ふくの会では今後も息の長い活動を行っていきます。ご協力よろしくお願いいたします。