ふくの会　NEWS　No.34

下関医療センター「ふくの会」発行　2019/01/01

去る12月2日（日）、糖尿病患者の会である下関「ふくの会」主催による運動教室が、下関医療センター健康管理センター4階大ホールで開催されました。今回は、開催が日曜日だったこともあり参加者が11名と少人数でしたが、全員の顔がみえ、一体感のある教室になりました。

健康運動指導士の野村です
今日は冬お家でするのにぴったりな運動を紹介します！

今回は野村健康運動指導士から、寒い冬でも室内でできる運動の紹介がありました。最初は準備運動を兼ねて全員で円になって歩きました。リズムをつけたり、横向きになってみたり、歩くだけでも様々なバリエーションがありましたね。

その後は椅子に座ってできる運動をしました。頭で考えたり、新聞紙で作った棒を使ったり、グループで協力したりしながら行いました。
「明日があるさ」の歌に合わせて行った手足の運動は、思っていたよりもハードでしたね。腕回しの運動では、野田先生のしなやかな腕の動きに笑いが起きたことも・・・。目が行き届く少人数でならではの出来事ですね。スタッフも皆

運動終了後は、血糖測定です。運動前後での、血糖値の変化はいかがでしたか？
次回は、茶話会を企画しています。
これからもふくの会行事へのご参加を

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