ふくの会 NEWS

No.35

下関ふくの会発行　2019/04/01

去る3/2（土）下関医療センター7階食堂にて、糖尿病患者の会である「下関ふくの会」茶話会が開催されました。患者さんスタッフ合わせて総勢39名の参加がありました。
今回の茶話会のテーマは「**骨**」です。

まずは骨粗しょう症マネージャーの資格を有する看護師によるビデオ講和です。
今回は残念ながら担当の看護師さんは参加できなかったため音声のみの出演でしたが、とてもわかりやすく骨粗しょう症について話していただきました。

次に白野栄養管理室長による「骨に良い食事と習慣」についてお話がありました。食事の事なのでみなさん興味を持たれて聞いていました。カルシウムがしっかりとれるレシピの説明もあり、どれもおいしそうでした。

途中ティータイムの時間を設けセルフサービスで飲み物をとり、お菓子を食べながら休憩です。
今回のお菓子は愛媛の伝統的な和菓子「一六タルト」です。なんと味の種類が4種類もあり、どれを選ぶかみなさんとても楽しみながら迷っていました。

今回のお菓子は約100kcalです。

最後にワールドカフェ方式で、テーマは「春になったらやりたいこと」「骨を大事にする為に出来ること」「糖尿病とうまくつきあうための工夫」について意見交換をしてもらいました。

「骨を大事にする為に出来る事」で出た意見の一つを紹介します。
転ばないようにする為に
・ぬ：**ぬ**れた所に気をつける
・か：**か**いだんに気をつける
・づけ：家の中をかた**づけ**る
「ぬかづけ」と覚えて転ばないように気をつけましょう。

お知らせ… 次回の行事は5/11（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。