

しみずクリニックふさ ふさからの便り



～ふさの会ってご存知ですか？

講演糖尿病患者会をご紹介します (*^-^*) //~

しみずクリニックふさの患者様の中で、糖尿病で通院されている患者の皆様で作られている会です。患者・家族・クリニックが一体となって、糖尿病があっても上手に付き合ってよりよく生きるためにを目的に発足されました。現在会員数は、職員も含み約52名で構成されています。4月になり、新しく会員になりたい方、職員までお声かけください(´▽`) 春はウォーキング、そして旅行・料理教室などいろいろな活動が計画されています ♪ 今のご期待♪ 活動を少しご紹介しましょう。



3月15日(日)ふさの会主催の『運動療法』の講演会を開催したことは前号でお伝えしました。講師は浦和

入学総合福祉部教授 植屋 悦男先生でした。お話の中で、『元気に自分の足で歩いて暮らしたいと思うのはだれでも願うこと。健康寿命を達成するにはロコモ（運動器）の維持が大切です。つまり、体力・筋力を維持することです。』ロコモステーションふさは、ロコモの維持・向上を目指したステーション（基地）となるように建設されました。地域の皆さん、おおいに施設を利用して、健康長寿を達成してください。

詳しくはホームページの動画でご覧下さい(´▽`)

4月5日(日)ふさの会総会が開かれました。1年間の活動報告・次年度の活動案の提案の後、定例の『さかえを読む会』を行いました。食事をしながら、自己紹介を兼ねての話し合いに参加した会員様から、日ごろの悩みなどを交流することで参考になった、楽しかったという声が聞かれました。今年も職員も 参加しながらいろいろな活動を共に歩んでいきたいと思っています。

ふさの会では、『さかえを読む会』を毎月第1土曜日に「糖尿病ライフさかえ」の読み合わせを行っています。清水縁先生も参加して、わかりやすくひもといて学びあっています。どなたでも参加できます。参加無料です。



ふさの会の旗です。

草木の若々しく力強い緑をベースにクリニックのブドウのロゴを載せてあります。

1泊旅行の時も大活躍しました



4月19日は東浦和近隣にウォーキングに行きます。オープンガーデンを見学する予定です。参加者募集中です。楽しいのでぜひ参加してください。

