



～～ ふさの会 一泊旅行 ～～



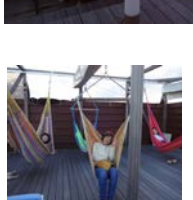
今年も行ってきました。11月3日、4日ふさの会一泊旅行に参加させて頂きました。一年ぶりにお逢いする患者さん同士の「あら、お久しぶりです」の顔合わせから始まり、お天気にも恵まれ、バスの中は親戚の方が集まったかのような様子でした。かんぽの宿では、糖尿病の勉強会です。グループに分かれ、血糖値の上がる食べ方、等を話し合い、普段の食事の取り方に「ハツ」としたりで、今一度考えさせられました。



また、今年も卓球に夢中になり、大汗をかいたり、輪投げで童心に返って、大はしゃぎしたりで、それぞれ豪華な賞品を手にしておお喜びでした。また、今回も暖かいおせわをして頂いた舘野さんご一家の皆様には、いつも いつも 頭が下がります。ありがとうございました。それは、それは楽しい一泊旅行でした。来年も待ってま～～～～す。

吉田 美智子

フォトアルバム



今年1年ありがとうございました。
患者様が少しでもお気持ちよく受診して
いただけますように、笑顔を忘れず精進して
まいります。2019年もどうぞよろしく
お願い致します。



～今月の患者さんへ院内のお声かけは～
血糖変動を小さくして
年末年始の食事ももっと楽しく!! です
忘年会や新年会。家族・親戚との食事会
など楽しい事がたくさんあり、不規則に
なりがちな年末年始
こんなことありませんか?



- ：早食い
- ：食事の回数が少なく大食い
- ：寝る直前に食べる
- ：糖質の重ね食い・野菜不足
- ：仕事や付き合いで多くなる外食



「食べ方」「栄養素」で異なる血糖の上
がり方・外食をたのしむコツを掴んで、
腹八分目で過ごすといいでしょう。



良いお年を