



～ふさの会 研修旅行に行ってきました～

(11月3.4日 鵜の岬周辺へ)

ふさの会恒例の親睦旅行



11月3.4日ふさの会の親睦旅行が行われ、私も今年で3回目の参加をさせて頂きました。毎年憎いばかりの工程、内容などに感服致しております。他では真似できない、先生が二人も同伴、それに看護婦さん付きで、勉強会、軽いスポーツと心の行き届いた企画、久しく忘れていた短歌など、私も思い出して、また始めよう。と、目覚めました。帰りのバスの中でも、漢字や言葉のゲームなど、役員全員での企画。最高のグループだと思います。毎度のことながら〇〇様ご一家の宿舎選定、昼食の心配り等々、タダタダ頭が下がります。また、参加者全員、何のわだかまりもなく、誰が先生か患者か区別もつかない様子、2人の先生方の人徳ダナー。このようなグループは他に類を見ないので、良い意味で感服しています。でも、ちょっと気になるのは、夜の宴会の飲み物、これが糖尿病患者の？と、戸惑う処も有ります。～中略～
来年からは、景品の包装や仕分けなど、老人の私どもに振り分けて、お手伝いをさせてください。これからも末長く継続されますように祈念いたします。 早々

松坂 光子



かぜ・インフルエンザを予防しよう

適度な運動をしよう (汗のしまつを忘れず)

バランスのよい食事をとる

手洗い・うがいをきちんとする

入こみをさげよう

しっかり加湿する

しっかり睡眠をとる

～糖尿病患者さんへのお声かけ～

血糖変動を小さくして年末年始の食事ももっと楽しく!!

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はありませんか?

- ：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。

今年1年ありがとうございました。 m()m 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。2020年もどうぞよろしく お願い致します。



