

第3回患者会総会

とき 平成22年5月9日(日)
ところ 古府公民館

会長 姫野さんの挨拶



昼食に出された『ヘルシー食』



美味しかったですよ(笑)

≪総会次第≫

- 開会 11:00~
- 議事
 1. 経過報告
 2. 会計報告・監査報告
 3. 平成22年度事業計画
 4. 平成22年度予算
 5. 役員選出
- 閉会
- 昼食
- 糖尿病でコントでコント
- 『なって良かったと思える糖尿病の話』
講師 富山大学院教授 小林 正先生

社会保険高岡病院 糖尿病療養支援チームによる
爆笑!? 『糖尿病でコントでコント』お披露目



初めてでしたので、お世辞にも上手くできませんでした。が、糖尿病についてのお話をおもしろ、可笑しくコント形式で行って頂きました。

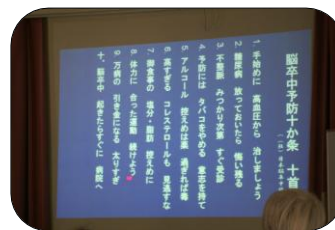
特別講義『なって良かったと思える糖尿病の話』
富山大学院教授 小林 正先生



小林教授



熱心に聞き入る参加者の皆さん



健康のためには・・・

- 『脳卒中予防十か条 十首』
- 一 手始めに 高血圧から 治しましょう
 - 二 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
 - 三 不整脈 みつかり次第 すぐ受診
 - 四 予防には タバコをやめる 意志を持って
 - 五 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 - 六 高すぎるコレステロールも 見逃すな
 - 七 御食事の 塩分・脂肪 控えめに
 - 八 体力に 合った運動 続けよう
 - 九 万病の 引き金になる 太りすぎ
 - 十 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

この通り「笑い」は微妙な感じでしたかねえ?

ズルっ!



ウォーキング in おとぎの森公園

済生会高岡病院 糖尿病患者会「なでしこ会」のメンバーと合同企画!

とき 平成22年7月3日(土)
ところ 高岡市おとぎの森公園

- スケジュール
- 9:00 おとぎの森
 - 10:00 各コース出発
 - 12:30 昼食
 - 13:30 和田先生(健康運動指導士)によるプチ運動
 - 14:30 解散

2コースに別れてウォーキングを満喫

≪Aコース≫

おとぎの森公園内を散歩コース
公園内で綺麗なランや草花の観賞、
写真撮影をして楽しみました



ウォーキングの前に・・・

≪Bコース≫

瑞龍寺の拝観コース
往復約4kmのウォーキング



ゲームで景品ゲット♪



瑞龍寺の本堂にて
後ろ姿ですが誰でしょう?



お寺の門をバックにパチリ☆



説明を熱心に聞いてます



皆さんで記念撮影

楽しく交流を
深めました♪

end