

新港海王丸周辺花見ウォーク

とき 平成24年4月14日(土)
ところ 新湊



あいにくの雨ですが、万葉線に乗って出発!



越ノ湯へ到着。これから歩くぞ~



満開の桜の木の下で記念撮影☆



川の駅新湊で今後の打ち合わせ



おじちゃんと仲良くなりました~♪

ウォーキング中に、糖尿病や富山に関する問題が出されており、勉強になりました。皆さんは解けますか? ちなみに答えは4ページに書いてあります。

CP1 問題

- Q1 インクレチンとは? 次のうちどれでしょうか。
①消化管ホルモン ②甲状腺ホルモン ③成長ホルモン
- Q2 糖尿病の合併症の腎症になったら制限される栄養素はどれでしょうか。
①タンパク質 ②脂質 ③炭水化物
- Q3 適正な食事療法、運動療法を継続すると増加する検査数値はどれでしょうか。
①中性脂肪 ②HDLコレステロール ③LDLコレステロール

富山県糖尿病患者ウォークラリー

とき 平成24年5月27日(日)
ところ 太閤山ランド



いざ出発!!!



途中で記念撮影☆



楽しい体操も行いました♪



他の患者会の方々と交流を深めました。



完走賞とCグループ1位の賞品を頂きました~

洗剤でした

患者会総会

とき 平成24年5月12日(土)
ところ 古府公民館

講演1 『糖尿病に効く食べ物ってあるの?』



内科の鈴木先生より、キウイモや話題のお茶についてのお話がありました。

講演2 『災害時から学ぶ糖尿病対策』



内科看護師の加藤さんより、災害時の病気の対応や事前準備についてのお話がありました。

薬を飲んでいる方は以下のことを準備しておくといいでしょう!
①薬の名前を覚えておく
②お薬手帳を持ち歩く
③家族に薬の名前を知らせておく



今回のお弁当は、魚フライのあんかけとホタルイカがメインでした♪



中出 会長(左)から土居 新会長(中央)へ会長が代わりました。



皆さん、真剣にお話に聞き入っていました。

今回は、新しい試みで川柳を募集しました。4名の方に素晴らしい句を頂きました。ありがとうございました。次回の広報紙にも川柳を募集します! ございました。

万葉友の会 入選川柳

自分への ご褒美と言いつつ 餅食べる
ねえ神様 嫌いにさせて 餅ケーキ
ダーリンの 支えて闘う 糖尿病
以上 喧嘩山小町

個別表 真っ先に見る カロリー値
以上 陽子

血糖値 落ちると信じ 畑仕事
精出すも 処置に困った 夏野菜
料理教室 これでおいらも 三ツ星シテラ
以上 正悟

エーワンシー 高いを祭りの せいにして
体重が 逆転したと 妻が羨む
以上 一草