

# 徳島県糖尿病協会 交流会 報告書

日時:平成 27 年 7 月 4 日 13 時～16 時 15 分  
場所:徳島 JA 会館 すだちホール 本館 1 階  
テーマ:“備えあれば憂いなし” 災害と糖尿病  
参加者:113 名

徳島県糖尿病協会 交流会を開催しました。

今回はテーマを『災害』と決め、①災害時の食事～備えは日常生活から～、②災害による生活不活発病を防ぐ、を教えてもらいました。また、2007 年の新潟県中越沖地震をご経験されている長岡中央総合病院の八幡 和明先生に「大災害はいつか必ずやってくる:私たちの果たすべき役割はなにか?」について、ご講演をして頂きました。皆様、いつ発生するかも知れぬ東南海地震に備えて熱心に聴かれていました。



恒例の〇×クイズでは、今年は接戦で 20 問中 18 問正解の班が優勝、17 問正解が 4 班あり、それぞれ景品をゲットとされていました。

また、カフェ・ケストナーさんの低カロリーお菓子やコーヒーを飲みながら、「ご家庭でできるスイーツ」と題して『ヨーグルトティラミス』を実演してもらいました。



## 【交流会アンケート結果より】

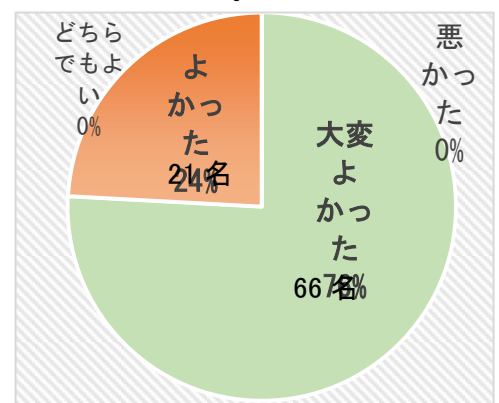
・普段の生活や食事、間食の取り方など何でも無いようなことを、ゆっくり考えられるような、気持ちの余裕を持つことが大切、ということに改めて気づかされました。  
・わかっているつもりでもまだまだと実感し、また今から頑張っていくかないといけないなとつくづく思いました。自分の振り返りの機会にもなりとても嬉しい企画でした。

などなどたくさんのご意見を頂きました。

今後の要望として、「ウォーキング」を希望されている方が多かったです。

皆さん、今から実践できる災害の準備をしましょう。

交流会に今回の交流会に参加していかがでしたか。 n=87



来年もこのような楽しい企画を考えますので、ぜひご参加ください。