

徳島県糖尿病協会友の会 交流会 報告書

日時:平成 28 年 5 月 28 日(土) 10 時 30 分～14 時 30 分
 場所:徳島大学病院 外来棟5階(日亜ホール white) 徳島市蔵本町 2 丁目 50-1
 テーマ:『加齢に負けない糖尿病対策』 ～気づきと実行があなたの未来を変える～
 参加者:85名

徳島県糖尿病協会友の会 交流会を開催しました。
 今回はテーマを『加齢に負けない糖尿病対策』
 ～気づきと実行があなたの未来を変える～ と、
 しました。

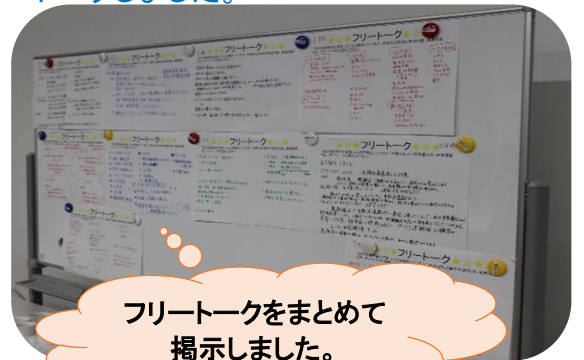
- ・①「糖尿病と加齢の関係」知っていましたか？
- ・②「こんな食べ方あったよね。初心に戻っていつまでも若々しく」について、ご講演を頂きました。
- ・エクササイズ ～自宅でも簡単にできる筋力トレーニング～では、ラバーバンドを使用して体験していただきました。
- ・フリートークやレクリエーション:クイズを楽しみましょう！も交え、皆様 1 日を楽しんで帰られました。



恒例のクイズは、今年は 3 択でやや難度の高い問題でした。19 問中 12 問正解の班が優勝し、景品をゲットとされました。また、昼食やデザートを食べながら、各班のファシリテーターを中心に各施設での患者会の自慢、活動内容、医療相談などフリートークしました。

さわ ヘルシーランチ 527kcal

カフェ・ケストナー
低カロリーデザート



フリートークをまとめて
掲示しました。

【交流会アンケート結果より】

・お昼をはさんで、食べながらお話したり、またクイズでメンバー同士がやりとりしやすい内容だったのが、よかったと思います。おいしいお弁当とデザート、コーヒー有難うございました！
 ・なごやかでよかったと思います。先生方の講義大変よいと思います、いろいろ参考にしたいと思います。
 ・ラバーバンドのエクササイズがすごくよかったです。 など、
 また、次年度の希望として、ウォーキングをしたい。時期が合えばですが、お花見をしたい。など
 参加者から、たくさんのご意見を頂きました。

筋力トレーニングは継続していただきたいものです。

アンケート結果 n=77

「加齢に負けない糖尿病対策」は、役に立ちましたか？

