

第8回徳島県糖尿病協会山桃の会総会 報告書

日時:2024年9月29日(日) 10時~15時

場所:天然温泉御所の郷(バス遠足)

徳島県阿波市土成町吉田字梨木原1番地

参加者:16名(患者7名)

徳島県糖尿病協会
2024.10.1

第8回山桃の会は、コロナ禍のため5年ぶりにバス遠足が開催されました。今回の目的地は阿波市土成町の「天然温泉 御所の郷」で、16名が参加しました。

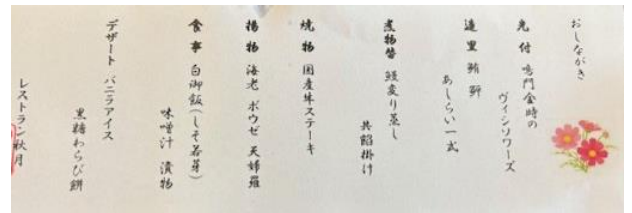
まず総会で予算や今後の活動についての話し合いを行なった後、和風レストラン「秋月」での昼食。おいしい食事を楽しみながら、参加者同士で近況報告や健康管理についての話題が広がり、和やかな時間が過ぎました。昼食の後には、倉橋先生による講演「ランチ後のリフレッシュ！楽しく運動して血糖値改善と体力アップを目指そう」を行いました。血糖値の改善やフレイル予防のために日常生活に取り入れやすい簡単な運動療法を、実践を交えて学んでいただきました。最後に徳島大学の医学部学生が、徳島や糖尿病にまつわるクイズを開催。知識を深めながら楽しむことができ、会場は終始和気あいあいとした雰囲気に包まれました。久しぶりの遠足で、糖尿病を持つ方同士が直接交流できる貴重な機会となり、互いに励まし合いながら過ごせたことがとても印象的でした。次回の山桃の会ではより多くの方と一緒に過ごせることを楽しみにしたいと思います。



天然温泉御所の郷



昼食デザート



講演



運動



【総会報告】

【参加者からのご意見】

- ・大変楽しい1日でした。クイズも楽しかった(3名)
- ・お勉強もあって、ランチを囲んでみんなとコミュニケーションがとれたのはとてもよかった。
- ・和気あいあいの食事やクイズも知っているつもりでもなかなか思い出せないこともありました。
- ・食後の体操も日頃の運動不足がよくわかりました。

- * 2023年度の会計報告が承認されました。
- * さかえの年会費が2025年4月より3600円になります。
- * **山桃の会会長が交代します。**
2024年10月1日より、松久宗英先生が就任されます。
倉橋清衛先生これまでありがとうございました。
益々のご活躍を！

【11月のイベントのご案内】

11月24日(日)ふれあい健康館
糖尿病フォーラム徳島2024 糖尿病市民公開講座

