

徳島県糖尿病協会友の会 交流会 報告書

日時:平成 29 年 5 月 28 日(日) 10 時 30 分～14 時 30 分

場所:徳島県医師会館 4 階 徳島市幸町 3 丁目 61

テーマ:『糖尿病患者さんの運動療法』 ～初夏の徳島中央公園を散策してみませんか～

参加者:82 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『糖尿病患者さんの運動療法』
～初夏の徳島中央公園を散策してみませんか～
としました。

- ・①「運動前に知っておくべきこと」
- ・②「運動する時に知っておくべきこと」について、
ご講演をして頂きました。
- ・昼食とスイーツ
- ・ウォークラリー&クイズは、徳島県医師会館から鷺の門まで徒歩で往復しました。
- ・クイズの回答と表彰式も交え、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 5 択で糖尿病関連の問題はなく、雑学で例年にない傾向の問題でした。10 問中 5 問正解がトップでした。1 位、2 位、3 位、ブービー賞の方に素敵な景品をお渡ししました。昼食やデザートを食べながら、各班の患者さんと医療者がフリートークしました。

さわ ランチ 580Kcal



カフェ・ケストナー
低カロリーデザート



【交流会アンケート結果より】

- ・会を重ねる度に、短時間でアキない内容で大変良かったです。講演①理解しやすい、講演②運動が出来ていなかったけど、又、再開する励みになりました。
- ・みんな(チーム)とウォーキングを楽しみながら歩きました。問題も笑いながら答えを出すことが出来ました。
- ・藤中先生・出口先生のお話はわかりやすかったです。筋力測定などで初めての計測をしてもらって良かったです。クイズはむづかしかったです(思いがけない問題ばかり)。楽しかったです。
- ・好天に恵まれ、大変すばらしい時間をもてました。ありがとうございました。勉強になりました。今後もこのような催しに参加したいと思います。

アンケート結果 n=68

「ウォークラリーはいかがでしたか」

