

第25回 歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリーin 徳島



秋晴れの青空、心地よい風、患者さんと医療者が一つのチームとなり（11チーム）、チームごとに、徳島中央公園をウォーキングしました。

まず患者さんのメディカルチェック（血圧・血糖値）、その後、小松まち子先生から開会挨拶があり、司会の長瀬教夫先生から、競技説明がありました。長江康子先生ご指導により阿波踊り体操を行い、いよいよスタートです。チームごとにコマ図を受けとり、チェックポイントを探しながら、クイズ・ゲームを行い、ゴールまでの時間を測定しました。

昼食のあと、野外勉強会があり、伊月病院の細井恵美子先生から「腸内細菌と糖尿病」、管理栄養士の奥野玲子先生から「食物繊維とは＝食物繊維をとろう＝」と題して講演がありました。

表彰式では長瀬教夫先生から、クイズ・ゲームの得点、ウォーキング時間を計算し、上位3チームが表彰状と記念品をいただきました。糖尿病患者さんやその家族、友人や医療関係者など参加された皆様、秋の1日を楽しく満喫されて終了しました。最後に徳島県糖尿病協会会長松久宗英先生から閉会挨拶がありました。

皆様、来年も参加しましょう！ 今年参加されなかった方、ぜひ来年は一緒にウォーキングしましょう！！

日時:2019年10月20日(日)

10:00~14:00

会場:徳島中央公園 鷲の門

参加者:108名(患者42名)

全員で、阿波踊り体操



いよいよウォークラリー出発！



早くも紅葉の始まり



鮮やかなバラの花 きれい



野外彫刻展 開催中



最初はゲーム 難しい・・・



野外勉強会



「スマートランチ」

昼食弁当「さわ」

エネルギー量:

492Kcal

塩分:2.0g