

# 例会のご案内

期日 2019年(令和1年)9月19日(第3木曜日)

会場 関東中央病院 2階講堂

## プログラム

\*糖尿病教室 10時00分~12時00分 指導 水野有三部長

さかえ8月号より

- 1) 体重をマネジメントするコツ(鈴木紗弥医師)
- 2) 糖尿病とうつ病
- 3) 睡眠障害と薬



さかえ9月号より

- 1) 糖尿病と虚血性心疾患
- 2) 果物を上手に、おいしく食べよう!(昼食時に栄養士より解説があります)

\*昼食 12時00分~12時45分 献立表を配布し詳細を解説します 栄養管理室

☆☆☆☆ 環境に優しい「マイ箸」ご持参に是非、ご協力を願います  ☆☆☆☆

\*体操 12時45分~13時00分 指導 阿出川室長・ご担当者  
(管理栄養士・日本糖尿病療養指導士・健康運動指導士・他)

### 〈糖尿病教室の申し込み〉

- ・内科外来で糖尿病教室申込書をお願い記入の上、9月13日(金)までに1,000円(外税)(会員割引料金)を添えて会計窓口まで。(原則として当日の申し込みは不可)
- ・例会当日欠席した場合、返金や次回例会への振替は出来ません。例会欠席の連絡は不要。

\*けやき会例会 13時00分~14時00分

13:00~14:00 今回は、栄養管理室のグループ別ミニレクチャーを実施します。  
グループ毎に別れて、糖尿病の栄養管理の勉強をして戴きます。  
後半にお時間を戴いて榊会研修一泊バス旅行の最終案内を致します。  
皆様には、奮ってご参加をお願いする次第です。

\*行事予定は、前月同封の詳細をご覧の上、是非、ご参加下さい。

9月22日(日)は、東糖協「歩く会」の江東区水元公園でウォークラリーが開催されます。

榊会は、二馬理事をリーダーに糖尿病関連のクイズと2時間程度の散歩に挑戦します。

☆ 10月5,6日は、榊会一泊研修旅行で水野先生の講義と秋の箱根ツアーを楽しみます。

☆ 11月「けやき会通信・さかえ」発送手伝いのお願い(10、11月誕生の方、支援の方)

場所: 2階栄養相談室

日時: 2019年11月7日(木) 9時半から作業を開始しています。

☆ 10月20日(日) 13:30~15:30 6階東病棟 談話室で、

1型糖尿病患者の会「いちの会」を開催します。(詳細は、同封のパンフレット参照)

\*榊会の理事を募集中ですので宜しくお願いします。