



# けやき会通信



## 新会長挨拶

榊会会長 生田目文彦



5月の総会で児玉会長から引き継ぎました生田目文彦です。前会長児玉さんのようにいろいろ気がつき心配りができないので皆様にご迷惑をおかけすることがあると思いますが皆様のお力を借りて支障がないように心がけたいと思います。

私が榊会へ入会したのは2017年5月からで仕事を退職し糖尿病教室へ参加できるようになったからです。理事になったのは2018年からとなります。

私が関東中央病院でお世話になることにしたのは、20年程前から毎年人間ドックにかかっていた。そのときのブドウ糖負荷検査結果で時々血糖値が高い場合があり、また家系としても糖尿病に注意した方がよいと思われるので、早めに検査治療が必要であると考えたからです。

糖尿病境界型から悪化しないように心がけているつもりです。食べ物の好き嫌いはあまりありませんが、ワインが好きなので時々友人と食事とワインを楽しむ機会があります。その場合はかなり高カロリーの食事になるので、その会の後しばらくは食事を制限して体重が早く元に戻るよう心がけています。また運動が苦手なのですが極力歩くように心がけております。夏気温の高い日は無理に出かけませんが、出かけるときは徒歩を心がけています。

ワイン好きの友人も年齢とともに体調不良を訴えるものが増えてきましたのでワイン付き食事会の実施回数は以前よりかなり少なくなりました。もっとも covid19 のためしばらく食事会は実施しませんでした。そろそろ始めたいといった要望が聞かれるようになりました。

皆様も食事と運動に気を遣われていることと思いますが、普段から食品交換表を頼りにバランスを考えながら1日の食事を準備しているつもりです。糖尿病が悪化しないよう皆様とともに糖尿病教室を頼りに学んでゆきたいと考えております。

