

糖尿病患者会 ふれあい会報

Vo.82
2026.3月 発

発行責任者
東神戸病院
糖尿病グループ事務局

秋の学習会

2025年11月15日(土)に東神戸病院オープン講座と合同企画で「今日からできる！血糖マネジメントのヒント」～糖尿病を正しく知って、安心の毎日へ～の学習会を行いました。内容は、糖尿病総論、運動療法、食事療法です。参加者は34名、多くの方に来て頂きました。内容も分かりやすい内容でした。

2026年1月31日に新年会&総会を開催しました。雪の降る寒い日でしたが、3名の会員様にご参加いただき、楽しいひと時を過ごしました。2025年度の活動・会計報告、2026年度の活動方針、体操、レ

クリエーション、茶話会といったプログラムで行いました。

体操で「ながら運動」数種類を実践し、レクリエーションで記憶クイズや文字並べ替えクイズなどを行い、体と頭を適度に使った楽しい時間でした。その後、ロカボのおやつをいただきながらの茶話会をしました。今年の抱負について皆様にお話ししていただきました。皆様が今まで大切にされてきた思いや、これから大切にしたい事などのお話を聞くことができました。少人数での開催となりましたが、とても心温まる新年会でした。2026年もさまざまな企画を考えていますので、多くの会員様と共に楽しめたらと思います。本年もよろしくお願いいたします。

東神戸薬局 中瀬

第30回ふれあい会 新年会&総会



年間の行事・イベント

4月	お花見ウォーキング
6月	合同バス旅行
10月	ウォークラリー
11月	秋の学習会