

糖尿病トピックス第6回：第4回糖尿病課外教室開催

糖尿病ワーキング主催の糖尿病課外教室を3月30日に開催しました。当日は早朝から雨であり、天候が心配されましたが、開催時間前より雨が上がり、昼頃には晴れ間も見られ、予定通りイベントを開催することができました。今年度参加者は39名と大幅に増え、4回目となる今回はフラダンスという新しい趣向を取り入れました。

昨年より「体力測定コーナー」を設置し行った体力測定は好評でした。メディカルチェックや体力測定の傍らで参加者同士、または医療者と参加者が交流をすることができ、普段できない話をゆっくりすることができました。尾崎糖尿病看護認定看護師より「知って防げるフットケア」、吉本医師より「ためになる糖尿病の話」の2つのミニ講演の後、参加者とスタッフが同じテーブルを囲み、653Kcalの特製弁当をいただきました。

食事が終わると準備運動を行い、交通公園に向けてグループに分かれてウォーキングを楽しみました。桜は満開でみんなで集合写真を撮りました。そこから保健福祉センターへ移動し、ボランティアのフラダンスチームの皆さんに来ていただき、美しいフラダンスを披露していただいた後、参加者・スタッフもフラダンス体験をしました。

アンケート（別紙）では、「フラダンスが良かった」という意見も多く、その他「医師や看護師といろいろ話ができてよかった」という感想もありました。またお弁当や講演、ウォーキングコースに関してもたくさんのご意見ありがとうございました。有意義な課外教室を今後もワーキングで企画していきたいと思えます。



メディカルチェックコーナー



体力測定コーナー

何でも相談コーナー



653Kcal のお弁当



ウォーキング前のストレッチ



集合写真



フラダンスチームの皆さんとの集合写真