

吉政医院糖尿病友の会『弁慶会』に入会してみませんか？

糖尿病の友の会とは？

日本糖尿病協会の会員で、患者さん主体の会です。
吉政医院では祇園祭りの鉾町であることにちなんで『弁慶会』と名づけています。
糖尿病の友の会は全国の1500病院、診療所で組織されています。

どのような活動をしているの？

医療スタッフと共に定期的に独自の勉強会や行事を開催しています。
患者さん同士の情報交換や懇親会などの楽しめる企画もあります。
気軽に参加いただけます。

会費は？

年会費3000円です。日本糖尿病協会の会費などや弁慶会の活動費に
充てます。

その他には？

日本糖尿病協会編集月刊誌『糖尿病ライフさかえ』が無料で配布されます。
会員以外で購入されますと、1冊¥525×12ヶ月の購入費用がかかります。
ですから弁慶会に入会されますと大変お得になります。
弁慶会は本年で発足5周年を迎えます。ぜひ入会をお待ちしております。



弁慶会の活動はどんなでしょう？

春は吉政医院とタイアップして健康教室を開催しています。
糖尿病に限らず様々の分野の先生をお招きして、分かりやすい講義をして
いただいています。
健康教室の例をあげますと・・・メタボの運動療法の最近の話題といったような
みなさんの関心にそった講義なども企画しています。
以前に、ウェルネススタジオオーク21の健康運動指導士の先生をお招きして、
家庭でできる、ボールやタオルを使った簡単な運動をご指導いただきました。



椅子を使った運動もあり、足腰
の弱い方でも取り入れられそ
うな内容でした。
クールダウンには、アロマオイ
ルの香りで心身ともに落ち着いた
状態で終了しました。

会員の方々に提案・企画可能です。
こんなことしてみたい！こんなこと知りたい！をどんどん提案していただ
けます。
会場も医院に近い場所で考えておりますので、行き帰りの負担は少ないです。



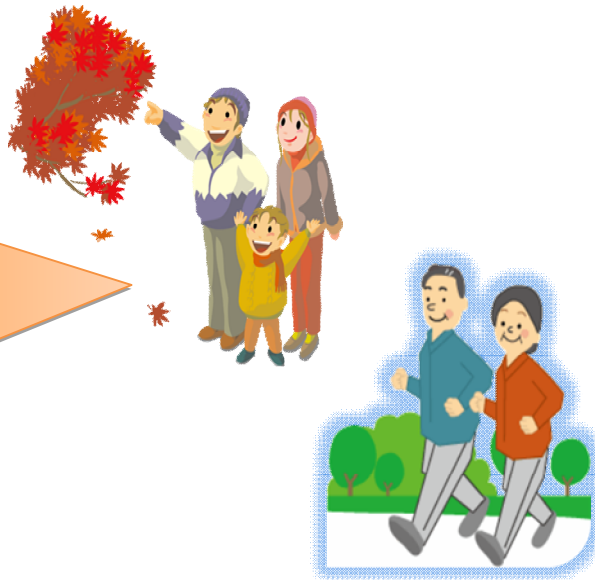
秋は食事の話をまじえた食事会を開催することが多いです。
気候がよい時期ですので、ウォーキングを楽しむ企画が続いています。

例をあげますと・・・清水寺にある湯豆腐料理を堪能した後、秋の散策を楽しみました。



京都名物！湯豆腐と秋の味覚を楽しんでいます。
栄養士から簡単な食事の話がありました。
できるだけ糖尿病食から大きくはずれないよう、献立のご配慮をいただきました。

食事の後は秋の紅葉を楽しみながら、ウォーキングです。
いつもより少し食べ過ぎても「運動をすれば！」という気持ちで、お腹も体も満喫されたようでした。
個人のペースを崩さず解散できました。



会員さんの年代はさまざまで、病気に関することに限らず親しめる会です。
企画・運営も会員さんで(もちろん当院のスタッフもお手伝いさせていただきます。)みなさんが楽しめる運営を心がけています。
毎年京都府糖尿病協会のウォークラリーにも参加しています。

入会ご希望の方は当院スタッフにお気軽にお声かけ下さい。