

糖尿病公開講座のお知らせ

近年の高齢化や食の欧米化・運動不足などの生活背景から、糖尿病有病者と予備軍は2,210万人といわれています。

糖尿病は高血糖が続いても、自覚症状があまりないため、放置してしまっている方が多く、気づいたときにはすでに合併症が進んでいたということも多くあります。また、最近では空腹時の血糖値は正常域で、食後の血糖値が高い状態の軽症糖尿病の時期から動脈硬化は進み脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすといわれています。

そこで、健診で糖尿病と診断された方は、生活習慣の改善や血糖管理が必要となります。例年に引き続き糖尿病専門医、糖尿病療養指導士による糖尿病公開講座を開催いたします。これを機に糖尿病についての理解を深められ、治療の一助となれば幸いです。

是非ご参加くださいますようお願い申し上げます。

日時 12月5日(日) 9:00~15:00 (申し込み締め切りは12月2日(木)です)

場所 すこやかセンター伊野 大会議室

内容 ★血圧・血糖測定(無料)
★糖尿病について専門医が詳しく説明します。
★よく分かる食事療法、昼食付き。
★手軽にできる運動療法
★日常生活のケア
★相談コーナー

参加料 500円

主催 仁淀病院糖尿病専門チーム



<申込・問い合わせ> 仁淀病院 総務係 ☎ 893-1551

機織りグループ「うりこ姫会」

機織りをしてみませんか



町では、在宅の高齢者を対象に機織り教室を開催しています。機織りは、簡単にできるだけでなく、身体的なりハビリにも大きな効果を期待することができます。機織り体験で生きがいづくり、健康づくりを！

▶ 日程 10:00~12:00(月1回、4回コース)

1回目	12月17日(金)	レクチャー・織りの準備 (試し織り)
2回目	1月21日(金)	織り (マフラーを織りましょう。)
3回目	2月18日(金)	草木染めの準備
4回目	3月18日(金)	草木染めの仕上げ (ポーチを染めましょう。)

(日程は変更することがあります。)

▶ 場所 いの町鹿敷 土佐和紙工芸村内
染織工房 はた舎

▶ 対象者 町内にお住まいのおおむね60歳
以上の方

▶ 定員 10名程度
(定員に達し次第、受付は終了させていただきます。)

▶ 講師 山本 眞壽氏
▶ 費用 実費(材料費)約3,000円

▶ 申込先 ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内)
☎ 893-3810
吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114

▶ 申込締切日 12月3日(金)