

児成会 生活習慣病センター集団栄養指導 第101回 草笛会（生活習慣病を考える会）

ご参加

しくみから食事療法を考える集団栄養指導教室：適切な量を、良いバランスで摂りましょう。あぶら、コレステロール、塩、砂糖、脂もの、菓子を少なく、考えて、体に役に立つ楽しい昼食。

糖尿病（予備軍）の方は、糖尿病協会発行の“さかえ”を割安で購読できる草笛会へ。表彰、記念品贈呈あり。今回から、俳句実地指導が始まります。希望者は、試作1句をA4、4重おり、切り出しに記入（適当サイズでOK）、提出ください（裏面に氏名又は俳名）。

日時：令和2年 3月7日(土) 午後12:30時～3:30

■場所：ハラノ医院2階 ■参加弁当申込締切：2020年 3月4日(水)

1. ヘルシー 昼食会（集団栄養指導、池本、寒川他） 中新作製
ヘルシー 弁当（500kcal）寒天入りご飯（伊那食品提供）とパラチノース（スローカロリーシュガー）入り砂糖使用による血糖調整ランチ ￥850 実費
痛み少ない前腕部自己血糖測定（前、2h）

2. 症例から学ぶ（症例報告、表彰）池本さん：管理栄養士、
体験・工夫・自主研究報告と表彰（の紹介）

長老が模範となろうー

Control 賞 施設でのご夫婦での健康管理達成！、禁煙・
生活習慣での改善努力賞！他

太った狼からスマート狼へ変身！ 運動習慣の実践者からの体験報告！
食事道からの減量作戦 原納 優 生習センター所長

総合討論

運動習慣相当の工夫！！主体的に多項目危険因子Control、減量の難しさ、いかにお菓子をへらすか、皆で守ればできる！！

3. 食事療法のコツ：管理栄養士さんからの理論と実践指導 寒川さん
魚はなぜ肉より推奨されるか？ — 俳句実地指導 一淀 天牛 様（雨月同人）

4. “食事運動生活習慣をよりよくする会”

皆様が中心となり、実践の工夫を近畿から、全国、世界へ（池本、原納）

5. 看護師さん（中平 実智豊さん）からのアドバイス：禁（卒）煙外来、特定健診、足・腎透析予防プラン、他よろず相談（チームプレー）

6. 総合討論

合併症には、常に前向きに対応、高齢者は、経験豊か、適正生活習慣の模範となろう！！

第8回集会”より良くする会“への提案歓迎！ HP改訂

楽しい体操(太極拳)：指導：

当会は健康保険「集団栄養指導」の対象であり、診察券の持参よろしく（80点：240円）

*、参加の申し込み締め切り（弁当）は3月4日（水）まで。072-724-2010（3232：fax：ハラノ医院）0908470-7650（奥村会長）

外部の方ご参加歓迎！！

昼食ヘルシー弁当中新さん（実費 ￥850）参加（ ）名
名前 連絡先