

ブルーサークルニュース

Blue Circle News

さんあいブルーサークル コミュニケーションペーパー

さんあいブルーサークルとは？

ブルーサークルとは、糖尿病と戦う キャンペーンのシンボルマークです。
大分三愛メディカルセンターでは、地域医療貢献の一環として、糖尿病教室などを実施中。
平成27年には患者会も発足し、さんあいブルーサークルが活動を開始、様々なイベントを行っています。

2018/11/10 (土)

第4回

運動しち
食べち
かたらん会

実施
しました♪



大分県糖尿病協会・大分県糖尿病療養指導士会・大分糖尿病臨床医会の支援をいただき、さんあいブルーサークルの活動として、どなたでも参加でき、楽しく「運動」「食事」「お話」をして健康を考えるイベントです。主に糖尿病患者さまを中心に沢山の方にご参加いただきました。

健康について医師や管理栄養士、理学療法士へのご相談の時間を設け、事前・事後のメディカルチェックやストレッチも入念に行います。医師や看護師、理学療法士も同行したので、安心してご参加いただけます。

今回のコース

- ・大分三愛メディカルセンター集合・メディカルチェック
(～車にて移動)
- ・田ノ浦ビーチからウォーキング
(体操・メディカルチェック)
- ・カフェBOASORTEにてお食事会・完歩証の授与

歩行距離：約5km
歩行時間：約40分



Event Digest



2016年3月の第1回より、毎年実施され、今年で4回目となりました。昨年は雨天の中ウォーキングを行いました。今年は快晴。田ノ浦ビーチをスタートし、西大分・かんたん港園付近まで約5キロのウォーキング。綺麗なブルーの海と空を眺めながら、気持ちの良い運動とおしゃべりが出来ました。ゴールした後は、西大分のオシャレなカフェ、「BOASORTE (ボアソルチ)」にてお食事会。今回もお店のご協力を得て、健康に配慮された特別メニューで楽しみました。

みなさん、運動前後の血糖値の差に驚いたりなど、しっかり勉強もしていただいたようです。年に1回の開催ですが、大分三愛メディカルセンターのおなじみの行事となるのがスタッフの願いです。サークルの活動が、患者さまや地域の方々にさらに広まり浸透するよう、今後も努力して参ります。

ご参加いただいたみなさんの“こえ”

今回は、24名の方々にご参加いただきました。
いただいたご感想を、一部抜粋し紹介します。

秋晴れに恵まれてのウォーキングは最高でした。初めての参加でしたが、皆さんと話しながら大変楽しかったです。田ノ浦ビーチがとても気持ちよかったです。食事もおいしく、量も適量でした。汗もたくさんかいて、楽しい一日を過ごせて、良かったです。

とてもおいしかったです、歩く時間もちょうどよかったです。

今日は最高の天気で、素晴らしいウォーキングが出来ました。コースも田ノ浦から西大分と優しい海風を受けながら、快晴の空とブルーの海の景色を見て、心を癒され、おいしい料理で癒され、癒されまくりの一日でした。

気候的にも良くて、めったに行かないお店なので良かったです。看護師さんや理学療法士さんたちとお話できて楽しかったです。

天気に恵まれて、充実したウォーキングだったと思います。次回以降も参加したいと思います。

海が見える楽しいウォーキング、ありがとうございました。また来年！

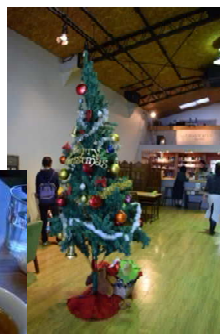
何キロか歩いただけなのに、血圧も血糖も下がってビックリ。景色もきれいで楽しかったです。楽しみながら歩け、ご飯もすごくおいしかった。血糖を測ったことがなかったから、良い経験が出来ました。

清々しく歩くことができ大変気持ちよかったです。初めての参加で、運動前後の血圧や血糖の差が見れて自分に置き換えて体感することがなかったので、大変タメになりました。オシャレなご飯で、おいしくいただけしたのは意外でした。

気候の良い時季に天気に恵まれ、気持ちよく無理なく運動することができました。糖尿病食はあまりおいしくないイメージでしたが、カロリー・塩分をおさえ、工夫することで、ここまで美味しくいただけただけことに驚きました。また参加してみたいです。

今回ご協力いただきました

BOASORTE (ボアソルチ)



今回の特別メニュー

西大分、かんたん港園近くに店舗をかまえ、海も見えるオシャレなお店。今回は、かたらん会のために、写真のような特別メニューを作っていました。

事前に打ち合わせで伺ったときは、ハロウィン仕様。11月に入り、すでにクリスマスムードで、イベント事もたくさん行っている楽しいお店です。

場所：大分市生石港町2-5-10
(西大分駅より徒歩5~10分程度)
電話：097-574-7211
定休：木曜日
営業：11:00~19:00 (金・土は23:00まで)

お問い合わせ

「さんあいブルーサークル」に関する催事、糖尿病サロン、本誌についてのお問い合わせはこちらまで！

電話：097-542-7487
大分三愛メディカルセンター事務局 担当 奴留湯・小森

大分三愛メディカルセンターでは、様々な講座を行っています。

糖尿病サロン

医師、看護師、薬剤師、検査技師、管理栄養士などが、糖尿病のこと、日々の食事や運動、様々なことを教えます！

さんあい健康教室

「健康はつくるもの」。生活習慣病に限らず、様々な病気について、医師がわかりやすくご説明します。

参加無料
事前予約不要
場所：1階アトリウム

※日程・詳細は、院内掲示やホームページをご覧ください。