

つかさ会 会報

Vol. 7
2006. 11 月発行
つかさ会事務局

つかさ会の皆様こんにちは。

10月22日は清々しい秋の空をみながら、百年公園でウォークラリーを楽しんでいただきました(僕も楽しみました)。参加者 136名(つかさ会からは12名)で、20チームに分かれて競技しました。とても有意義な企画でした。今年参加できなかった方は来年こそ参加してくださいね。

ところで11月12日の「つかさ会秋の講演会」申し込んでいただけましたか？講演会といっても難しく考えないで下さい、勉強の時間ではありません。楽しく、日々の生活に役立つような内容と、会員からの質問コーナーも用意してお待ちしております。×切があとわずかとなりました。申し込みは電話でも構いませんので、是非気軽をお願いします。

なお、申し込まれたかたには11月初旬に、詳細な案内を送付いたします。

今月号の「さかえ」では、まずは「糖尿病ビギナーガイド」(P 34)を読んで下さい。初歩にみえて重要な点です。しかし、食事だの運動だのうるさく言われるとストレスですよ。そんなときには「おいしい心」(P 28)を読んでください。

インスリン療法をされている方は、「手動人間のすすめ」(P 39)と「薬と上手に付き合おう」(P 32)を眺めておいて下さい。

前にも書きましたが、「さかえ」を全部読むのは大変なことです。疲れま。肩もこります。ゆったりと面白そうなページだけ眺めてみるのが良いと思いますよー。

来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地