

つかさ会 会報

Vol. 9
2007. 1 月発行
つかさ会事務局

会員の皆様、あけましておめでとうございます。今年も一年間よろしくお願いたします。今年の僕の目標は、つかさ会が会員にとってもっと身近で役立つ会になる、です。目標に向けて努力いたしますので、応援してくださいね。

今月のお知らせは、以下の2つです。

- ① 平成 19 年 2 月 25 日(日)には、日本糖尿病協会岐阜県支部と岐阜県が共催する糖尿病セミナーがあります。これまでも「さかえ」で執筆されている京都大学の津田謹輔先生が講演されます。詳細な案内は次回に郵送いたしますが、是非都合つけておいで下さい。
- ② 「さかえ」のバックナンバーが数冊事務局に残っております。ご希望の方は事務局まで FAX(058-230-6375)または葉書などで希望の号を連絡下さい。郵送いたします。(希望多数の際には抽選といたします)

新しい年を迎えました。皆様、「あなたは将来何をしたいですか」と聞かれたらどう答えますか？ これは今月号の《さかえ》P13の文面から抜いたものです。あらためてゆっくり考えて今年も楽しく過ごしたいですよ。

お正月が過ぎて、もしかしたら後悔されている方もあるかもしれませんが、今月号の《さかえ》では、まずは「おうちで食事療法(P28)」からどうぞ。なかなか実践できない運動は「すわろビクス(P34)」をやってみては如何でしょうか。肥満傾向にある方は、P45の肥満治療成功の秘訣のあたりを読んでみて下さい。難しいところでは、「インスリンの基礎知識(P18)」。大事なところでは、「シックデイの対処は？(P25)」。

ここまで読んだら肩がこりましたよね。P36「こぼれ話」で息抜きしてください。こんな考え方、僕は大好きです。

今月号は、本部からのさかえ到着が遅れましていつもより遅いお届けとなりました

来月もつかさ会会報をお楽しみに！ 文責 川地