

つかさ会会員の皆様、こんにちは。

毎晩の虫の音に鈴虫も加わり秋の深まりを感じる今日この頃、皆様如何お過ごしでしょうか。先日、堤防一面に真赤な彼岸花が群生していて「あ、お墓参りに行こうかな」って思い出させてくれました。このところ見事なうろこ雲も見られますし、朝夕は涼しくなり歩いたり走ったりするには良い季節です。数年前になりますが、一人で関市の百年公園でウォークラリーの下見をしていた時に山栗が幾つも落ちていたことが思い出されました。さて10月5日は岐阜県糖尿病協会のウォークラリーです。日々お忙しいとは思いますが、一緒に自然を感じませんか？ **既に申し込んでいただいた方には、詳細と確認書を同封いたしました。**「あれ？申し込んだはずなのに入ってない」って方は事務局に電話ください。「申し込んでないけれどやっぱり行こうかな〜」って方は、まだ大丈夫です至急電話ください、何とかします。キャンセルだってOKなので今一度ご検討くださいね。

11月2日の秋のつかさ会研修会も締切となりましたが、観光バスの座席に若干の余裕がございます。残席は先着順となりますが、紅葉の真ただ中の長野へのバスツアーです。まだ申し込まれてない方はお急ぎください。申し込まれた方には、**詳細なスケジュールを同封いたしました。**ご確認くださいと幸いです。

今月号の『さかえ』では、“内臓はともだち(P33)”から眺めましょう！イラストが語る「2型糖尿病ってどんな病気？」「2型糖尿病は遺伝するの？」は(もしかしたら簡単過ぎるかもしれませんが)イメージするには持って来いです。

特集は“塩と上手に付き合う(P9)”です。病院の食事も(昔よりもはるかに)美味しいですしその上減塩です。確かに調理方法を工夫すれば、もっと塩は減らせられるのかもしれませんが、でもP13の外食食塩量をみると…難しいですね。ラーメンが6g、寿司やうどんが5g、その他の外食メニューや加工品(ちくわ、ハムなど)が多いと言われても…避けられません。梅干1個塩分2g、味噌汁1杯1.5g、漬物その他、普段の生活には塩分だらけの気がします。注意ですね。でも世界遺産にも登録された我らの《和食》では文化的にも歴史的にも多少は仕方がないかも…とも感じてはいます。でも健康に長生きしたいですよね。

“油と脂(P38)”では、良い油と悪い油や酸化した油のあれこれが掲載されています。普段「目に見えていない油」への配慮も必要なのですね。

“いいかげんに行こうぜ(P51)”では、同じ境遇の方と情報とか生活の知恵とかを共有しようよって内容でした。そのために友の会行事に出向いたり、さかえに投稿したり、様々な方略があることと思います。友の会と言えば“すてきな私生活(P30)”では、同じ岐阜県糖尿病協会のわらびの会会員様の記事が掲載されています。チラッとご覧下さい。