

# つかさ会 会報

Vol. 19  
2007. 11月発行  
つかさ会事務局

つかさ会会員の皆様こんにちは。

夜が寒くなりましたね、もうすぐ紅葉の季節です。紅葉狩りにでも出掛けられては如何でしょうか。ゆっくりと山道の散策も楽しいですよ。先日は、関の百年公園でウォークラリーを楽しんできました。参加者はスタッフ入れて 160 名（つかさ会は 33 名）でした。天気も良くて気持ちよかったです。

さて、先月からご案内しております、11月3日の「つかさ会秋のセミナー」ですが、もうすぐ締め切りです。来て損はしない企画を用意しております。是非、参加をお願いします。

まだ申し込まれていない方には、再度申込用紙を同封いたしました。FAX が面倒な方は、電話でも受け付けます。

（すでに参加の連絡をいただいた方には、《当日のお知らせ》を同封いたしました。ご確認下さい。もしも「申し込んだはずなのに《当日のお知らせ》が入っていない」などご不明な点がございましたら、事務局まで連絡下さい。）

今月の『さかえ』では、まずは「血圧測定ワンポイントレッスン(P42)」、自動血圧計はホームセンターやドラッグストアなどで比較的安く購入できるようになりました。ぜひ家庭で血圧を測定してみてください。個人的には、最初に測った血圧は高く出る気がするので、2番目と3番目の平均が良いのではないかと思います。なぜ血圧測定が大事なのって疑問に思った方は「糖尿病と高血圧の関係(P38)」に答えが書いてありますよ。

「一初心者でも良くわかる一新・糖尿病レッスン(P32)」は、やや難しい話ですが2ページだけですので、読み流してみてください。

毎月の『さかえ』には、糖尿病患者さんが多くの体験談を寄せられています。今月号では、「多くの仲間と…(P12)」、「三人四脚の…(P54)」、「1型糖尿病と…(P55)」、「読者のひろば(P58)」など。糖尿病の知識を得るだけでなく、読者参加型というか、日々の疑問、ストレス、感動なども共感していけるように活用できるといいですね。