

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。

2019/11/9 (土)



ウォーキング後の記念撮影

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)
- ・大分市宗方「ハレヤ食堂」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5回目となりました。コースは昨年同様に田ノ浦ビーチ (レストハウス前) スタートで、大分市方面へ向かって西大分・かんたん港園付近まで約5キロのウォーキングでした。昨年引き続きお天気に恵まれ、綺麗なブルーの海と空を眺めながら、心地よく会話&運動を楽しめました。ゴール後は、大分市宗方の「ハレヤ食堂」にてお食事会。美味しいと評判のお店の特別メニューで皆さん大満足でした。

運動前後の血糖値の差を確認し、その効果を体感しています。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ようスタッフ一同尽力しております。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20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。

昨年と同様、コースも天候も素晴らしく良くて、楽しく参加させてもらいました。糖尿病予防のためのウォーキングでしたが、美味しい料理とたのしいおしゃべりで、少々血糖も上昇したかも（笑）。来年もイベントに参加させてもらいたいと思います。

今年も天候に恵まれて良い時間を過ごせました。来年以降も継続してもらいたいと思います。

良い天気で良い運動ができました。皆さまありがとうございました。また来年！

迷ったけど参加して良かったです。天気は良く、海を見ながらのウォーキングは最高でした。一般参加者がもっと多いと良いですね。

若い方々についていくことができ良かったです。また参加したいと思いました。大変お世話様でした。

今日は、とてもいい経験ができました。色んな景色がみられたので良かったです。

また、自分の血圧と血糖値を知ることが出来たので、これからは気を付けていきたいです。色んな人と触れ合いながら、歩いたこの時間は、自分にとって良い思い出となりました。

楽しかったです。今回で2回目の参加です。食事のメニュー・カロリー表がわかりやすく、お弁当や日々の食事の参考にしています。もっと歩いても良かったと思います。

秋晴れの日、日頃不足している運動を十分に楽しむことが出来て満足しています。普段食べている食事のカロリーを知ることが出来るのだと実感しました。

普段からのこういった意識が大切だと学んだ有意義な一日でした。



今回ご協力いただきました ハレヤ食堂 -大分市宗方-



今回のメニュー



大分市上宗方に店舗をかまえ、こだわり抜いたメニューで地域の方々に大好評のお店です。

大分三愛メディカルセンターのスタッフもよくランチや懇親会に利用させてもらっています。今回のメニューも、彩りよく、当院管理栄養士も大絶賛でした！

場所：大分市上宗方1260番地1
(あんどうハウス1階)
電話：097-542-8022
定休：日曜
営業：11:00～15:00
18:00～22:00
※夜の営業は予約にて

お問合せ

「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合せはこちらまで！

電話：097-542-7459
大分三愛メディカルセンター事務局 担当 奴留湯・總崎

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。