

夏の肥満教室レポート

7月22日・7月23日に 三重病院主催の「夏の肥満教室」を開催しました。

2日間で、三重県内の小中学校に在籍するお子さんとご家族計33組の参加がありました。血液検査やCT検査などによる健康チェック、健康管理に役立つ話や、食事の食べ方、効果的な運動方法を学習していただきました。

2日間ともお天気が良く、とても暑い日でしたが、三重大学の富樫先生による運動指導のもと、みんなで一緒に楽しく運動をしました。みんな一生懸命、体を動かしていました。



余分3兄弟は
やっつけた!



正解は
どちらかな?



また今年は、参加者のみなさんにお弁当を持参していただきました。お弁当を参考にしながら、家庭での普段の食事を、よりバランス良く食べることができるように栄養士が各ご家族に指導いたしました。

参加者のみなさんからは「楽しく学習できて良かった。」「食事、運動について気をつける点が分かってよかった。」などの感想がよせられ、楽しく参加していただくことができました。

(3病棟師長 坪井 奈巳
副院長 井口 光正)

ちよつと
がまん!



子どもたちに夢を!

「おりひめ」人形をよろしく!

外来ロビーに
鎮座して
おります



毎年、(社)津青年会議所の皆さんが、子どもたちに夢を与え伝説を継承し、啓発するために行っている事業活動があります。津市岩田川観音橋を中心に実施している「つ七まつり」もその一つです。

七夕の日に1年に1度“おりひめ・ひこぼし”が再会するという伝説に因み、“おりひめ”“ひこぼし”の各人形を津市内の各幼稚園・保育園に預け、1年間園児とともに過ごしてもらい、7月7日に津市岩田川観音橋で再会させるという行事です。

今年から当院も幼稚園・保育園のグループ内に入れていただき、(社)津青年会議所から来年7月6日まで“おりひめ”人形を預かることになりました。

皆さんで可愛がってあげて下さいね。(庶務班長 田際 靖弘)

三重病院 外来糖尿病教室

9月開催のお知らせ

「コンビニ弁当と 外食の利用法」

家庭での食事が一番ですが、手軽なコンビニや外食を利用する機会も多いのではないのでしょうか。栄養士と一緒に、うまく利用できる方法を考えます。

日時 ● 平成22年9月22日(水)
14:00~15:00

場所 ● 三重病院 研修棟
(外来棟玄関にむかって左側の建物です)

★関心のある方はどなたでも参加できます。当日直接会場にお越しください。参加費は無料です。お問い合わせは

三重病院

059-232-2513 内科外来まで