

# 『Healthy Camp』を開催

7月26日(金)・27日(土)の2日間、当院において『Healthy Camp』を開催しました。このキャンプは“ちょっと体が大きめな”子供たちに**太りやすいといわれる夏休み**をどう乗り切っていくかを子供たちと一緒に考えるキャンプです。三重県各地から11名が集まってくれました。



写真1



写真2

まず体の状態をチェックするために、身体計測、血液検査、内臓脂肪測定、呼吸機能検査などを行いました(写真1)。次に食事を通じて勉強する企画を行いました。バイキングの形式で、食べたいものを各自でとってきていただき、それに対する栄養の面からの評価を行ったうえで、**個人個人に応じた必要な食事を指導する昼食会**でした(写真2)。午後からは栄養士からの栄養勉強会(写真3)、緑ヶ丘特別支援学校での運動でたくさん汗をかきました(写真4)。夜はスヌーズレンという心を穏やかにする空間を用いて、みんなで話をしながら自分たちの生活を振り返る時間を設けました(写真5)。



写真3



写真4



写真5

27日は、朝から病院敷地内を散歩し、**夏休みをいかに乗り越えるか**という『**自分がんばりシート**』を作って、それぞれに運動を今以上に頑張ってお手伝いなどで体を動かすことや、食事やおやつなどを意識して、自分の健康を守るための目標を立てました。閉会式では、この『自分がんばりシート』を一人一人に手渡し、子供たちから頑張りますという声をたくさんもらいました(写真6)。

運営した私たち病院スタッフ、およびこのキャンプを手伝って下さった三重大学医学部看護学科と教育学部の学生はみな、**子供たちのパワーから元気をもらい、笑顔あふれる中で一緒に楽しく時間を過ごすことができました**。1泊2日という短い時間ではありましたが、ここで生まれた連帯感を持って、子供たち、そして我々スタッフ一人一人も明るさと強い目標を持って暑い夏を乗り切っていこうと思います。

(小児科  
貝沼 圭吾)

## 「健康フェスタ からだスキャン」

### 開催のお知らせ

三重病院では9月28日(土)10時から15時に「**健康フェスタ からだスキャン**」を開催することになりました。院内の外来ホールを開放して健康相談や血糖値測定など充実した企画となっています。

自分のからだの事は気になると、なかなか健診を受ける機会がない方は是非とも9月28日(土)に当院までお越しください。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

(管理課 橋村 良成)

国立病院機構  
**三重病院 健康フェスタ**  
テーマ **からだスキャン**  
～家族でメタボに向き合おう～

日時 9/28(土) 10:00～15:00  
場所 三重病院 外来ホール

相談コーナー  
・健康相談  
・歯科相談  
・栄養相談  
・栄養相談  
・介護相談

検査コーナー  
・血糖値測定  
・内臓脂肪測定  
・体脂肪測定  
・骨密度測定

展示コーナー  
・バランス食  
・内臓脂肪画像  
・血液検査解説

入場無料

お問い合わせ  
三重病院 管理課  
担当: 後藤・橋村  
Tel:059-232-2531  
http://www.hosp.go.jp/mie/

8月の糖尿病教室は、お休みにさせていただきます。