

～消費者生活相談室を毎日(平日のみ)
開設しています～

阿蘇市役所1階では「消費者生活相談室」を毎週月曜日から金曜日(土・日・祝日・年末年始は休み)に開設しています。開設時間は午前10時から午後3時です。

訪問販売、電話勧誘販売、サラ金・クレジットの多重債務問題などの消費生活に関するトラブルをお受けします。

困ったなと思ったら
まず相談!



消費生活相談だより
阿蘇市消費生活相談室 22 - 3364

阿蘇中央病院 糖尿病教室のおしらせ

阿蘇中央病院では、毎月1回、糖尿病教室を開催しています。糖尿病は怖い病気ですが、自己管理でかきにくくすることができます。糖尿病の方もそうでない方も、この機会に教室に参加し、専門家の指導で正しい知識を身につけ、みんなで予防に取り組み健康な体を作りましょう。

日程	時間	テーマ	内容
5月18日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう!
6月14日(木)	13:30～ 15:30	インスリンの注意点・糖検査	インスリンを導入して間もない方、長く利用されている方などに、注意点を講義します。
7月20日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	麺料理の分量を覚えましょう。主食が麺でも野菜料理は欠かさずに! エネルギー計算も自分でやってみよう!
8月16日(木)	13:30～ 15:30	飲み薬の注意点・食事療法	内服薬をたくさん服用している方は注意が必要です。薬の適正服用についての講義
9月21日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう!
10月18日(木)	13:30～ 15:30	血糖自己測定・運動療法	自己血糖測定器の使い方をマスターできます。運動療法は屋外でなくても室内でできるノビノビ体操を行います
11月16日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう!
12月20日(木)	13:30～ 15:30	糖尿病性 ^{えそ} 壊疽・内服薬	糖尿病の合併症の中でも恐ろしい糖尿病性壊疽についてスライドを使いながら講義します
1月18日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう!
2月21日(木)	13:30～ 15:30	クイズ大会・日常生活	恒例のクイズ大会です。優秀な方には豪華? 賞品を用意。看護師による日常生活で気をつけることの話があります。
3月21日(金)	10:00～ 12:00	料理教室	野菜を中心に砂糖・みりんを控えたメニューに取り組みます。エネルギー計算も自分でやってみよう!

講師は専門のスタッフが行います。* 毎回、健康チェックをします(体重・体脂肪・血圧を測定)。料理教室は毎回献立が変わります。参加希望の方は、必ず3日前までにお申し込みください(材料費300円が必要です)。

申し込み・問い合わせ先 阿蘇中央病院 栄養管理室 34 - 0311(内線180)