



会員さんのご紹介  
塩森敏雄さん

お口に入りませ〜ん♪

## 塩森ファーム

いつも美味しいお野菜に  
感動しています！

塩森さん  
有難うございます

### ホームヘルパー養成研修（2級課程）通学

☆4月17（木）～

会場：大府市勤労文化会館  
教育訓練給付金制度あり！

### ホームヘルパー養成研修（2級課程）通信

☆5月17日（土）～

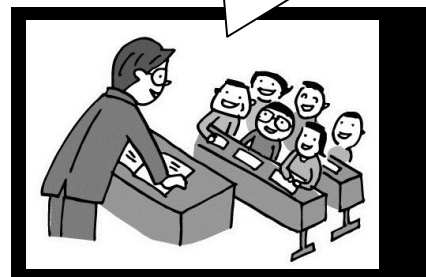
会場：さわやか愛知  
教育訓練給付金制度あり！

### ガイドヘルパー（全身性障がい者＋視覚障がい者課程）

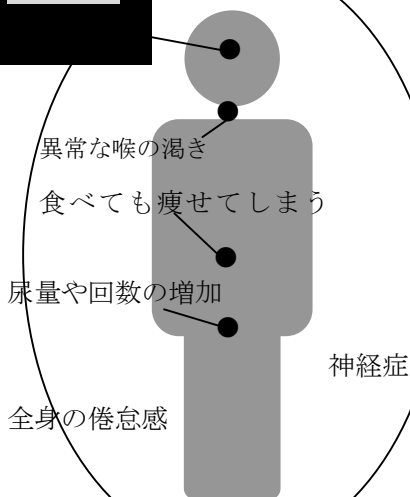
☆6月19日（木）・24日（火）・26日（木）施設実習  
会場：大府市勤労文化会館

養成・教育事業部より

春ですね！  
新しいことにチャレンジしませんか？



(図1)



### 自分の血糖値しっていますか？

血糖値とは  
体の健康を示すバロメーターとなり  
血液中のブドウ糖の濃度を示すものです

### “沈黙の病” 糖尿病

糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。糖尿病は重症になると（図1）のような症状が現れてきます。発見のきっかけとなるのは健康診断や人間ドック他の病気で病院を訪れた際に偶然発見される人が多いそうです。

筋肉は肥満を予防し血糖値を安定させる

ウォーキングやジョギングなど無理なく継続できる運動がオススメです！適度な運動を心がけましょう！

### 重要な食生活の改善

適度な運動と並行して心がけたいのが食生活の改善です。糖分・油分を適切にとりましょう



糖尿病予備軍含め  
約1600万人