

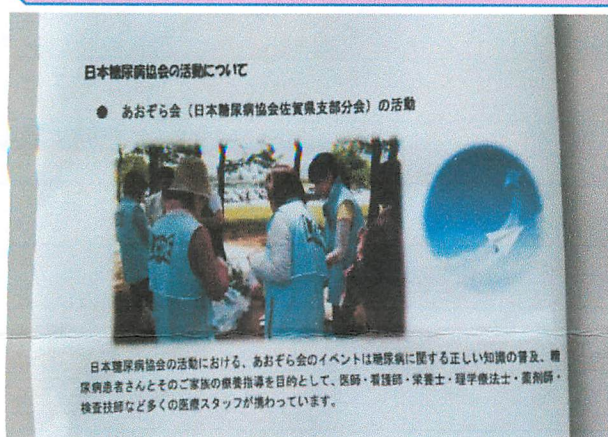


H27. 5. 17 あおぞら会春のイベント  
運動効果を確かめよう！！



毎日7kmを歩いている健脚の方もいらっしゃいます。長年継続することの大切さを教えていただきました！！

## 日本糖尿病協会の活動も紹介しました。



木陰でのラン  
チオンセミナ  
ー 田邊先生  
のお話は低血  
糖についてで  
した。



5月の風は  
気持ちよく  
て心も和み  
ますね

ウォーキング後は、見事に血糖下がりました。  
やはりしっかり大腿四頭筋を使って歩くことは、運動  
効果をあげることに繋がりますね！！