

心と体をリフレッシュ!

## 糖尿病患者さんのためのヘルスツアー

糖尿病の治療や自己管理に取り組むことは簡単では無く、誰もがストレスを抱えると言われています。島根県内の豊かな地元の資源を活用したプログラムを通じて「心」と「体」をリフレッシュしてみませんか？島根県立大学（看護栄養学部）がサポートします！

終了しました

第1回

富田山荘

開催日

2018年 8月23日(木)

訪問地域：安来市広瀬町

お申し込み締切：8月16日(木)

第2回

美保関灯台

開催日

2018年 11月15日(木)

訪問地域：松江市美保関町

お申し込み締切：11月8日(木)

募集定員

各回先着 20名

料金

各 3,000円(税込)

※料金はツアー当日に頂戴いたします。

対象

糖尿病の自己管理をしている方（ご家族または知人など1名までは同伴可）

## プログラム内容

8:30~16:30

(時間は変更の可能性あり)

① 朝、出雲市内に集合、バスにて移動

② 訪問地域に到着後、  
オリエンテーション・  
健康チェック

③ メンタルヘルスに関する講話



④ 昼食



⑤ 地域の特色を活用した体験



⑥ 健康チェック



⑦ 夕方、バスにて出雲市に移動、解散

※集合時間や場所はお申し込み時にお伝えします。

“地元食材料理を用いた”  
島根県立大学の管理栄養士監修による  
約600kcalの献立

お申し込み・お問い合わせ先

〒693-8550 島根県出雲市西林木町151

島根県立大学看護栄養学部(出雲キャンパス) (担当:松谷、日野)



(0853)20-0200 (事務局) (平日9時~17時)



i-health@u-shimane.ac.jp

お申し込み必要事項

① ツアー名 ② 参加日 ③ 参加者氏名(ふりがな) ④ 生年月日

⑤ 食物アレルギーの有無と内容 ⑥ 連絡先(住所、連絡先、メールアドレス)

※ツアー参加にあたり気になる持病や体調面で不安等のある方はお申し込み時にお知らせ下さい。



## 第1回

# 終了しました

開催日 2018年 8月23日(木)

訪問地域 安来市広瀬町



富田山荘

昼食 富田山荘にて  
地元特産を使った  
特製ランチ

体験 天野紺屋にて  
藍染め体験



天野紺屋

講話 「糖尿病とストレス、ストレスと自律神経の関係」  
島根県立大学看護栄養学部教員による講話

## 第2回

開催日 2018年 11月15日(木)

訪問地域 松江市美保関町



美保関灯台

昼食 美保関灯台  
ビュッフェにて  
地魚を使った  
ヘルシーランチ



青石畳通り

体験 もち花飾り作り体験  
地元ガイドによるまちあるき  
(美保神社・青石畳通り・美保関灯台周辺等を見学)



美保神社

講話 「リラクゼーション技法」  
島根県立大学看護栄養学部教員による講話