

協同の和

レクリエーションのお知らせ♪

日時：5月20日（火）10時～12時

場所：電光石火みよしパーク

（県立みよし公園）

三次市四拾貫町

内容：ウォーキング

＊脚力に合わせてA～Eのウォーキング
コースがあります。

集合場所：10時 第2駐車場

雨天時：カルチャーセンター内でゲーム

（第3駐車場に停めてください）

＊参加申し込み、参加費は不要

みんなで楽しくウォーキングしてみませんか？ぜひお気軽にご参加ください♪

〈お問い合わせ〉

TEL (0824) 65-6056 担当：廣中



えのかわ訪問記

桜の季節もあっという間に過ぎ、緑がきれい
ですごしやすくなりました。

季節ごとに自然を感じながら訪問しています。

訪問先で「今年も桜が見られたからうれし
い」と話をされる方がおられました。

桜は、満開の花、花吹雪、葉桜と姿を変えき
れいです。桜がつく食べ物もたくさんあり食べ
物としてもたのしませてくれます。

桜には心や体に良い効果があるそうです。
利用者様と四季折々のはなしなどをして、安心
して過ごせるように支援していければと思いま
す。

在宅介護・療養のご相談は、
えのかわへ
TEL：0824 - 64 - 8444



庄原支部総会がありました

4月16日、庄原支部総会があり
ました。2024年度の活動のまとめ
と2025年度の方針について確
認しました。ジョイフルでのまち
かど健康チェックを5/14に行うこ
とや、フレイル予防の学習会など
を企画したいなど話あいました。
総会后、中村哲さんのDVD鑑賞、
川柳かるたなどを行い楽しみまし
た。



公益社団法人全国有料老人ホーム協会・ボプラ社編集

こけんよ体操をしました！ 4月9日 三次若返り班



こけんよ体操とは
足指、裏、股関節の機能向
上させ
バランス能力を高めるため
の体操

理学療法士の坂本さんから、転倒が起こりやすい
場所や原因、予防するためのポイントを学んだ後
実際に体操をおこないました。
こけんよ体操は集団で継続的に行うことが大切だ
とまなび、若返り班では6か月コースに取り組む
ことにしました。6か月後の効果がたのしみです。

東城支部総会の案内

日時：6月4日（水）10時～

場所：ひなの宿

内容：まとめと方針・総会后BBQ

問い合わせ先：☎ (0824) 65-6056（廣中）

