

# ハンズウジャンプ!

広島医療生協 三次支部  
三次市三次町310-4 (県北事務所内)  
TEL: (0824)65-6056 FAX: (0824)64-8445

## 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〉

☎ 090-3372-3722 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、緑がきれいで過ごしやすいになりました。

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、葉桜と姿をかえきれいです。桜がつく食べ物もたくさんあり食べ物としても楽しませてくれます。

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話などをして、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し合いました。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+ボプラ社編集印刷

## こけんよ体操をしました! 4月9日 三次若もどり班



こけんよ体操とは  
足指、裏、股関節の機能を  
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学び、若り班では6か月コースに取り組むことにしました。6か月後の効果が楽しみです。

## 東城支部総会の案内

日時: 6月4日(水) 10時半~

場所: ひなの宿

内容: まとめと方針・総会后BBQ

問い合わせ先: ☎ 090-3372-3722 (廣中)

