

# 協同の和

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

## 秋のレクリエーションのお知らせ

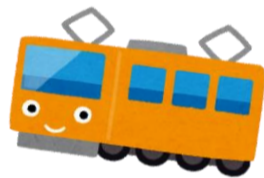
過ごしやすい季節になりました！  
みんなで一緒にお出かけしませんか？

日時：11月21日 (木)  
場所：庄原上野総合公園  
集合場所：ゆめさくら  
内容：ウォーキング



昼食 (ゆめさくら内の とんぼにて)

※雨天の場合は、ラフォーレ  
お問い合わせ：県北事務所 (0824) 65-6056



## えのかわ訪問記

最近、ニュースで詐欺など犯罪被害を良く耳にします。被害にあわないために日頃から意識して生活する必要があります。

### 「危険回避能力」

こうして良かったとか、こうしてたら良かったなど… やったことに対して答えはもちろん出るものですがやる前に案外感じているものなのです。

それが、

「なんとなく…」なんです。

ただ見えない先のことから、

「なんとなく…」感じたものを信じきれないだけ。

どんな方にも「危険回避能力」は備わっています。

自分自身の「なんとなく…」を信じて

詐欺などあわないように日々生活してみてもいいかがでしょうか…

困ったことがあればいつでも声をかけてくださいね。

皆様が幸せな日々を送れますように…。

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



## こけんよ体操がありました

9月26日 (金) のスタート集会で、こけんよ (転倒予防) 体操を行いました。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教えていただきました。趾、足裏、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を教わり、最後はみんなで365歩のマーチに合わせて身体を動かしました♪

### 【参加者の声】

♡趾体操、足裏の体操が珍しい！

♡座ってできるのもいいね。

♡365歩のマーチ、音楽に合わせてするのが楽しかった♪

♡パンチをするときに、手と足が反対になるのが難しかった…

♡みんなで続けよう♪



## 合同学習会のお知らせ

講演テーマ

**「足元を見直す三次市の福祉行政」**

**—介護・医療・年金・町づくり—**

講師：石田 一紀 さん (三良坂町在住)

日時：2024年11月2日 (土) 13:30～ 2時間程度

会場：みよしまちづくりセンター (予定)

年金者組合と広島医療生協の共催での開催予定です。

ぜひご参加ください。

