

ワンツウジャンプ!

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

秋のレクリエーションのお知らせ

日時：11月21日(木) 10:30~

内容：庄原市上野総合公園

ウォーキング と モルック

集合場所：ゆめさくら(庄原市新庄町291-1)

お詫び

10月号のお知らせで、昼食はゆめさくら内「そば処とんぼ」となっておりましたが、臨時休業のため、利用できません。

ウォーキングのあとは、自由行動していただき、ラフォーレで食事やのんびり入浴(700円)をされるもよし、備後庄原駅発13:35の芸備線に乗り、備後落合駅を折り返し、15:28に庄原に帰って来るなど、晩秋の庄原をお楽しみください♪



※雨天の場合は、ラフォーレでの交流となります。

お問い合わせ：県北事務所 (0824) 65-6056

えのかわ訪問記

育児休暇を終え、10月から訪問看護ステーションえのかわに復帰しました。子育てに悩むことも多いですが、日々子どもの成長に喜びを感じています。復帰後は生活スタイルも変わりましたが、これからもこれまで通り訪問看護の仕事も子育ても楽しみたいと思っています。よろしくお祈りします。 山川

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



タオル体操を教えてくださいました

10月23日(木)の若返り班では、社協の方に、自宅でもできるタオル体操を教えてくださいました。



タオルを使う体操は、体のバランスがとりやすく、筋肉が伸ばしやすくなるうえ、タオルを握ることで握力向上にもつながるそうです。体操を行うことで全身の血行を促進し、体のこり解消や姿勢改善効果のほか、疲労回復にも役立ちます。

体力に自信のない方も気軽に挑戦でき、筋肉を伸ばす気持ちよさを実感できるので、ぜひお試しください♪



①背伸ばし

両手は肩幅程度に開きピンと張りながら、タオルを握ります。ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをしましょう。

②わき伸ばし

両手を上にあげて背筋を伸ばし、体を横に倒しましょう。

我が家でカラオケ

20年前から、月1回のカラオケをやっています。当初は15人居たのに、今は4人になってしまいました。

老人ばかりで、主な目的はおしゃべりです。歌う人は、懸命に歌っているんだけど、聴く人は居ない。

点数の出るカラオケなんだけど、この点数だけは気になる。あれ、いつ終わったの?点数は?のんびりしたカラオケです。それでも時間は4時間くらいです。

よく歌うのは、「瀬戸の花嫁」「北国の春」「逃げた女房」です。

ぼちぼち仲間増やしを
考えるかなと思っています。

上杉

