

# 緑が丘さくらだより 第16号

発行: 31年3月29日

〒961-0309 福島県白河市東深仁井田字道山6番地10

TEL 0248(35)1555

FAX 0248(35)1556

安心の24時間

在宅医療と介護の



医療法人

りよくおうかい

緑桜会



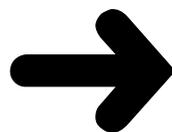
## 東のいずみ レクリエーションで ボッチャを行いました

パラリンピック  
競技です！



# ひろみちゃん先生のちょっとしたいい話 シリーズ2

## 筋力アップ ゆっくりスワットのやり方



①肩幅より少し広めに立つ

5回1セット 2~3セット  
朝・夕行う

②3秒かけてゆっくりと膝を  
45° に曲げ、3秒かけて立ち  
上がる