

ひまわり
向日葵だより

こんにちは、ケアプランセンター向日葵です。初夏の香りが感じられる季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。最近、ご自身の体力や筋力について、何か気になることはありませんか？年齢を重ねるにつれて、階段の上り下りや立ち上がり動作がつかなくなったり、つまずきやすくなったりすることがあります。これらは、筋力の低下によるサインかもしれません。筋力が低下すると、転倒や骨折のリスクが高まり、日常生活にも支障をきたすことがあります。大切なことは、無理のない範囲で、日々の生活に運動を取り入れることです。そして、タンパク質をしっかり摂るバランスの良い食事もお忘れずに。

- ◆有酸素運動：ウォーキング、プールでの水中歩行、エルゴメーター
 - ◆筋力トレーニング：イスからの立ち上がり、エクササイズバンドや軽いバーベル運動
 - ◆バランス運動：片足立ち、つま先上げ、かかと上げなどで転倒予防
 - ◆口の運動：お口の体操で誤嚥性肺炎の予防にもつながります
- さあ、できることから始めてみましょう！

ケアプランセンター向日葵では、ケアマネジャーが介護保険に関するご相談や、ご家族様からの介護のご相談もお受けしています。住み慣れたご自宅や地域で安心して過ごせるよう、私たちがお手伝いします。どうぞお気軽にご連絡ください。

医療法人社団 五聖会 児島下の町1-1-16
■児島 豊島病院 ☎472-7557 ■児島 豊島病院 ☎472-7557
■児島 豊島病院 ☎473-7756 ■ケアプランセンター向日葵 ☎473-8876
■ケアプランセンター向日葵 ☎473-7736 ■ケアプランセンター向日葵 ☎473-7736

BOAT RACE 児島

日刊スポーツ杯・ニッカン・コム杯

5月15日

(株)日刊スポーツ(東京) 15歳 15歳

(株)ニッカン(東京) 15歳 15歳

(株)コム(東京) 15歳 15歳

にっぽん未来プロジェクト競走in児島

18歳 19歳 20歳 21歳 22歳 23歳

(株)日刊スポーツ(東京) 18歳 19歳 20歳 21歳 22歳

(株)ニッカン(東京) 18歳 19歳 20歳 21歳 22歳

(株)コム(東京) 18歳 19歳 20歳 21歳 22歳

倉敷アプリーズ杯争奪 倉敷市議会議員杯

25歳 26歳 27歳 28歳 29歳

(株)アプリーズ(倉敷) 25歳 26歳 27歳 28歳 29歳

(株)倉敷市議会(倉敷) 25歳 26歳 27歳 28歳 29歳

日本トーター杯

6月1日 2月 3月 4月

(株)トーター(東京) 6月1日 2月 3月 4月

(株)トーター(東京) 6月1日 2月 3月 4月

★児島ガタ〜コピアでは海外発売中！

詳しくはポータル児島HPをご確認ください。

おかげさまで創業50余年
たかはし不動産

売り物件募集中!!

【売地】小川4丁目 151坪 1,750万

http://www.3kct.ne.jp/%7Etakafudo/

児島小川9丁目 7-22 ☎472-4545

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

中村不動産

《売地》
《貸店舗・貸家》

赤松4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

下津井4丁目 151坪 1,750万

分譲地

下津井3丁目 75~95坪

上の町1丁目 69坪

小川4丁目 55坪~12万円/坪より

倉敷(古屋有) 64坪

下津井吹上1丁目 33~180坪

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www.kct.ne.jp/~nakafudo/

http://www