



# 健康づくり 一緒にはじめましょう

運動・栄養・休養の3原則を実践して、  
あなたに合わせた健康づくりを応援します。

## 運動



## 栄養



## 休養



健康づくりについて、どのようなご相談も専門スタッフが応えます。

お問合せ、お申込みは右記まで サービス付き高齢者向け住宅 眞美

☎049-277-3185

# 健康こそ人生最高の宝

— 現代を健康に生きる —

私たちは普段、健康のありがたさを特に意識しておりません。病気になったり、体調が悪くなってしまったときに、その尊さを強く感じます。健康であれば年齢に関係なく、その人生に無限の可能性を与えてくれます。私がよし乃郷グループで、「健康こそ人生最高の宝」と表現するのも、健康で過ごす人生の楽しさ、豊かさこそ、人として最高の人生と思うからです。

私どもでは、皆さまの健康づくりをさまざまな方法で応援いたします。健康は自分で作るものです。ひとり一人に合った健康づくりの方法をいろいろご用意しております。専門のスタッフがどのようなご相談にもお応えしながら、実際の健康づくりを応援いたします。明るく健康な社会の実現を願い、皆さまぜひお気軽にご利用ください。

社会福祉法人 よし乃郷  
医療法人 眞美会

理事長 馬場 眞美子

## 健康づくりメニューのご紹介

介護・転倒予防	理学療法士による、介護予防・転倒予防の日常トレーニング
認知症予防	運動やものづくりで脳を活性化するトレーニング
薬膳・季節料理	薬膳料理による食養生と季節の食材による免疫づくり
お口の健康	歯科衛生士による、食べる事を維持する日常トレーニング
栄養療法教室	管理栄養士による、生活習慣病・介護予防などの食事アドバイス
足温健康法	足湯で頭寒足熱を実践して、健康増進（着衣のまま濡れずに入れます）
健康増進教室	医師や看護師による生活習慣病予防・健康管理の教室
医療・介護相談	介護保険や地域連携についての相談・紹介



### ハートからハートへ 心と心をつなぐ よし乃郷グループ

- 複合福祉施設 よし乃郷(特養ショートステイデイサービス 訪問介護他) 94床
- よし乃郷 馬場館(新型特養 個室ユニット) 80床
- 麻見江ホスピタル(医療療養病床 訪問診療 訪問看護) 310床  
内科・心療内科・整形外科・精神科・皮膚科・リハビリテーション科・歯科
- サービス付き高齢者向け住宅 麻見江(特定施設) 36戸
- サービス付き高齢者向け住宅 眞美(特定施設) 39戸
- よしの佐久良 都幾川(グループホーム 個室ユニット) 18床
- たまがわクリニック 内科・心療内科・精神科・皮膚科

医療法人眞美会

サービス付き高齢者向け住宅 眞美 〒350-0302 埼玉県比企郡鳩山町大橋 993-1 TEL:049-277-3185