



お遍路フィットネス

Vol.7

日々の**健康管理**、**介護予防**が在宅生活を続ける上で重要です！！
毎月、**お遍路**に出かけ、**八十八ヶ所巡拝達成**を**目標**にして、**健康維持**に頑
張ってみませんか？

1か月ぶりのお遍路の旅。
今回は**第65番三角寺～第70番本山寺**
愛媛県東寄りから香川県西寄りのお寺です。

場所によってはタクシー
やロープウェイに乗り、
移動することもあります。



天気予報では雨やら強風・・・どうなることかと心配していましたが、皆さんの日頃の行いのお陰？！でしょうか、午前中は曇り、午後から小雨というお天気での巡拝となりました。



昼食も楽しみの一つです♪お刺身、お肉など各地の美味しいモノが食べられますよ！



お遍路には階段はつきもの。長い階段や、凸凹、砂利道と、日頃の運動効果を見るには「もってこい！」です。

般若心経を唱えることも回を重ねる毎にスムーズになってきています♪



四国霊場のうち最も高い標高**911m**の雲辺寺からは麓の町並みが雲の隙間に見ることができました。

おしらせ)

【第9回】 **4月23日(水)** 7:30～18:30 **48番札所 西林寺 ～ 53番札所 円明寺**
参加費: 11,500円(参加者数により変動あります)
定員: 30名(お申込み期限 4月21日)

ブログにて活動を報告しております。
岡本荘ホームページ→**Tsubaki～椿～**
<http://okamototsubaki.ashita-sanuki.jp/>

**トラベルヘルパー・公認先
達・添乗員・看護職員同行に
て、安心してご参加いただけ
ます。**

お問い合わせ・お申込みは・・・岡本荘 ☎885-2828 (稲田・黒川・溝渕)