

【岐阜県】社会福祉法人 恵和会  
特別養護老人ホーム 万年青苑（おもとえん）



〒509-0-7204

岐阜県恵那市長島町永田 382-49

特別養護老人ホーム 万年青苑

Tel : 0573-26-3021

Fax : 0573-26-3064

当法人では、恵那市内に特養、養護老人ホーム、グループホーム、デイサービス、訪問看護、ヘルパー、ケアプランセンター事業を展開しています

## 万年青苑 トレーニングセンターのご紹介

当施設では、以前にデイサービスセンター（現在は休止中）とケアプランセンター（現在は移設済）だった建物を利用し、職員の福利厚生健康維持の取り組みとして、施設敷地内にトレーニングセンターを併設しています。

利用職員は当法人内の職員に限られますが、お昼休憩時や仕事終わりなどに気軽に利用する事ができる為、たくさんの職員が利用し汗を流しています。

これは、職員の体力作りはもちろんの事、腰痛予防にも役立っています。





トレーニング機器としては、ベンチプレスその他、ランニングマシーン、バイクなど全部で7種類があります

## 【トレーニングセンター利用者の声】

恵和会本部 次長 後藤義政さん



開設当初から週4日程のペースで利用し、主にベンチプレス、ランニングマシーンを使用しながら体を鍛えています。

筋肉を付けてマッチョになりたいという願望もありますが、それ以上に年齢を重ね身体の衰えを感じているため健康維持を目的としています。

若い人達にはまだまだ負けていないと言いたい所ですが、現実には厳しく日に日に衰えを感じている今日この頃です。

以前は出勤前や帰宅後のランニングを習慣としていましたがなかなか思うように時間の確保が出来ませんでした。そんな中このトレーニングセンターが開設してからは利

便性の良さから、出勤前、お昼の休憩中、退勤後と都合の付く時はなるべく利用するようにしています。

今後も若い人達に負けないようトレーニングを続けて行きたいと思っています。

みなさんも体力作りをして健康な体を維持して行きましょう。