



晴れやかにスタート～

## ♪ 禅昌寺まで歩こうや♪

高齢者いきいきポイント事業

戸坂山根3丁目  
♪ 禅昌寺まであるこうや♪

古墳も出土したよ

戸坂の坂道を活用してウォーキングをしてみませんか？

コース例...

戸坂小学校→禅昌寺	2.4km	20分
福祉センター→禅昌寺	1.2km	18分
廣津郵便局→禅昌寺	1.9km	20分
くまの大成会館→禅昌寺	1.8km	20分
第一病院→禅昌寺	2.0km	20分

■開催日 毎週火曜日・10月19日からスタート！  
(祝日は休み・雨天決行・警報発令時は中止)

■到着時間 10:00～11:00

■到着会場 禅昌寺境内

■コース 自分で決めて到着時間内に禅昌寺にきてください

■持参物 ポイント手帳、飲み物  
境内はマスク着用

■参加対象 どの地域からも、どなたでもOKです

問い合わせ先 戸坂地域包括支援センター 516-0051  
主催：戸坂山根町内会・戸坂地域包括支援センター

快晴の10/19、♪ 禅昌寺まであるこうや♪ がスタートしました！

自宅から坂道を登り、時には階段を登り、戸坂山根3丁目にあるお寺「禅昌寺」に毎週火曜日、朝10～11時の到着を目指します。

参加人数も42名と増え、ノルディックウォーキングステッキを用いて参加される人など、各自で工夫をされています。

来る道のりは坂道が続く為、到着時には額に汗が…。境内に座りここで一息。そうすると自然豊かな景色や清められたお庭を眺めて気分一新といった所です。縁側に座って暫くお喋りや休息を楽しみ帰路へ。きっと、“清々しい気持ちがお土産”になっているのではないのでしょうか。



いきいきポイント

住職からの押印。いつもより、なぜかポイントに重みを感じます！

いきいきポイントスタンプを、時には住職自ら押されるといふ特典や、町内会の方から葉ボタンの苗を無料プレゼントなど、心温まる交流もありました。

これから冬を迎える為、1～2月まではお休み期間となります。年末は12/21で終了し、令和4年3月から再開します！

傾斜のある道のウォーキングは平地よりエネルギー消費量も上がるようです。来春、春の花が咲き「ホーホケキョ」とうぐいす唄う♪ 禅昌寺まであるこうや♪ においでください。(記：M.K)



### ♪ 禅昌寺まであるこうや♪

開催日：毎週火曜日 10～11時  
(祝日休み、雨天決行)  
到着会場：禅昌寺境内  
コース：自由(時間内に禅昌寺へ来てください)  
持参物：ポイント手帳、飲み物  
参加対象：どなたでもOKです

【お問い合わせ先】

広島市戸坂地域包括支援センター

電話：(082) 516-0051

住所：広島市東区戸坂中町 2-29

F A X：(082) 516-0052

受付時間：8:45～17:15 (日曜休み)

Eメールアドレス：hesakahokatu@tyoseien.jp

～地域でのいろいろな情報をお知らせします!～

## 便利な機能があるんじゃね～

### 南2丁目「スマホ研究会」

11/2、“南2丁目「スマホ研究会」”が始まりました!!  
 初回は9名が参加。自前のスマートフォンで、写真の撮り方、YouTube（動画アプリ）の取り込み方や活用方法、地図アプリで自宅からスーパーまでの道のりや、バスの時刻表の確認等を行いました。  
 参加者同士が教え合い、基本的な活用方法を学んでいます。スマートフォンには、まだまだ便利な機能がたくさんあります。今後は、LINE（ライン）やZoom（ズーム）等のオンラインに挑戦する予定です。これを覚えて、コロナ禍で会えない友人や家族と、動画で顔を見ながら会話を楽しむこともできますよ♪  
 参加者から「いつも電話や写真しか使わんけど、こんな便利な機能があるんじゃね～」との声がありました。(記：S.K)



目はスマホの画面にくぎ付けですが、WiFiとにぎやかにやっています!

**南2丁目「スマホ研究会」**  
 場所：広島第一病院  
 地域交流スペース  
 日時：毎週火曜日 10～11時  
 主催：南2丁目町内会

## 教えて民生委員！教えてケアマネジャー！

### 戸坂圏域民児協とケアマネジャー交流会

10/27、「戸坂圏域民児協とケアマネジャーの交流会」を戸坂福祉センターにて開催しました。会場とリモート合わせて53名の参加をいただきました。



昨年より民児協と圏域内の主任ケアマネジャーが中心となって温めてきたこの企画は、コロナ禍で延期を繰り返し、やっと開催できたことに皆のよろこびもひとしおでした。  
 民生委員、ケアマネジャーの紹介や、お互いの職務への理解を深めるため「教えて民生委員!」「教えてケアマネジャー!」と題して行った質疑応答は大好評でした。  
 今後もまた、このような交流の場を持ちたいとの声を多く頂きました。(記：S.S)

「教えて民生委員!」「教えてケアマネジャー!」の質疑応答は盛り上がりました!

## 『東区地域支えあいリスト』を更新しました!

東区では、地域団体の活動などを紹介するリストを作成しています。子育て中の人、障害のある人、高齢者の皆さんの中で、地域で活動したい人やボランティアに支援してほしい人はいませんか? リストを活用して、あなたにぴったりの支えあいの場を見つけましょう!

【問合せ】 東区地域支えあい課 TEL:568-7731/FAX:568-7790

