

# かっぱ通信

春号

約**2.7km**コース。  
※約2800歩  
ウォーキング前の  
**ストレッチ**、  
**水分補給**は  
忘れずに！！

比治山公園



春には桜が綺麗です♪

広島市まんが図書館



16.7万冊の蔵書あり

ムーアの広場



独創的なデザイン！

広島市現代美術館



多数の美術作品あり！

他にもきれいな所が  
いっぱいあるよ。  
お散歩しながら  
探してみよう！



広島段原  
ショッピングセンター



スカイウォーク入口



段原ショッピングセンターに  
連絡通路あり

ゴール

スタート

G7広島サミット記念碑



新 スポット

令和5年5月に広島  
で開催されました。  
各国G7首脳たちの  
メッセージが  
刻まれています！

日々の運動により、**健康維持**に努めませんか？  
比治山スカイウォーク経由ウォーキングコースのご紹介♪

## 広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

広島常光福祉会

検索

☎ (082) 261-8588

段原包括、  
こんなことしてます！

「リハビリ専門職と拠点世話人交流会開催」

(R6年2月14日)

出前講座の体験をしました！



体力測定の結果を見ながら、リハビリ  
専門職よりアドバイスをもらいました！



体操は継続することで、効果が  
あります。楽しく、介護予防に  
取り組みましょう！

継続は力なり

活動のきっかけは？

山田こずえさん

お手伝いしていた認知症カフェ  
が廃止となり、そのタイミングで  
地域包括支援センターから紹介され  
たことがきっかけです。

活動をして思ったことは？

下村緑さん

高齢になって地域に  
出ていくよりも、今のうち  
から地域と関わっておくといいと  
思っています。自分のためにもなる  
し、その延長で他の参加者が喜んで  
くれたら自分も嬉しく思います。  
無理なく、自分のできる範囲で  
続けていきたいです。

血压測定中～♪



活動内容は？

楠本節子さん

受付や名簿記入、体操前  
の血压測定、高齢者  
いきいき活動ポイント押印  
などが主な内容です。

みなさんも地域活動  
してみませんか？(〃)/

「リハビリセンターいきいきサロン」で  
活動する3名のボランティアにインタビュー！

地域のお宝 助っ人さん！