



周防大島には八十八か所の札所があり、年間を通じてお大師堂めぐりが盛んです。特に花や新緑が美しくなるこの時期からお大師参りの方が増え、町の風物詩になっています。

また、4月29日にはお大師堂めぐり歩け歩け大会も開催され、多くの方が札所を参拝されます。

自然豊かな「島へんろ」をめぐってみませんか。

◆周防大島町観光協会

☎0820(72)2134

島のくらしをおすすめ  
「春コース」

○デコポンジャムとデコポン  
マーメイドづくり

■日時／5月21日(木)

■場所／大島地区

しまとぴあスカイセンター

■体験料・募集人数／

1人1500円(10人)

■募集締め切り／5月11日(月)

○申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット

ワーク事務局

(役場農林課内)

☎0820(79)1002

知的障害者通所授産施設さつき園では、毎年「お大師堂めぐり歩け歩け大会」に参加しています。そこで、今回歩け歩け大会に参加される方で、さつき園の利用者さんと一緒に歩いてくださるボランティアを募集しています。ご協力いただける方はぜひ、4月22日(木)までにさつき園

☎0820(74)3356

ファックス0820(74)3761

までご連絡ください。お待ちしております。

一緒に歩きませんか



お元気で  
すか？  
こころは  
保健師です

春のおだやかな季節の中、新年度がスタートしました。

突然ですが、みなさんは何か自分なりの目標をお持ちでしょうか？

地域包括支援センターでは、高齢者の総合相談窓口として介護に関する悩みや福祉や医療に関することなど、生活の中の困りごとと一緒に解決していきます。その他に、要支援1・2の介護認定を受けられた方や特定高齢者の方を対象に、自立して生活できるよう支援する(介護予防ケアマネジメント)業務も行っています。これは、自分ができることはできる限り自分で行なうことを基本としつつ、できることを共に発見し、自分で考え行動したり「やってみよう」という気持ちを高めることを目指しています。具体的には「畑づくりをしたい」「一人で買い物にでかけたい」「また料理を作れるようになりたい」など、生活の中でやりたいこと、

周防大島町保健師

松成 智美

(地域包括支援センター)

できるようになりたいことを目標に決めて、できる限り在宅で自立した生活を続けていけるように支援計画を作成していきます。

介護予防とは特別なことではありません。できないことを少しずつできるように、また今できていることをそのまま維持していくなど、生きがいや目標をもって、前向きに暮らしていくことが介護予防につながります。目標は、将来的な目標でも「1日1回は外の空気を吸う」などの毎日の生活目標でも構いません。

まずは自分なりの目標を探してみましょう。

