

コ
ロ
ナ
ウ
イ
ル
ス
に
負
け
る
な
!

～ 100才体操 再開しました !! ～

2月中旬より全国的なコロナウイルス感染拡大のため、戸坂地域全ての100才体操が活動自粛を余儀なくされました。現在も感染予防対策が必要で油断できない状況ですが、地域の方や参加者から「まだ体操出来んの？」などのお声が度々ありました。

再開に向けて地域の方々が検討を重ね、“3密”を避けるための会場変更、2部制導入、受付時の安全確保など色々な工夫とご協力の元での再開となりました。自粛前は25カ所で体操をしていましたが、8月時点で76%の会場が再開しています。



おそろいの『かわねTシャツ』がステキ！

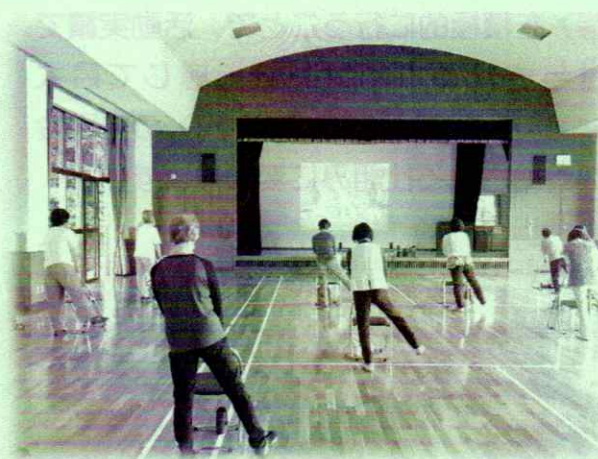
参加者からは、「元気だった?」「こんな大切な場所だったんだと気づいたよ!」「こんなに体操きつかったっけ?」などが飛び交いました。また自粛前に参加者で揃えたTシャツの初お披露目ができたりと、あちこちで再開を喜び合う姿がありました。

1日も早く、感染に怯えることのない穏やかな日常生活が送れることを願いながら、健康な体力づくりに日々励んでいます。

今後の再開情報、ご不明な点等については戸坂包括支援センターまでお問合せ下さい。

(記：Y.I)

受付の安全確保は
“ついたて”が活躍！



広い会場に変更して、
ソーシャルディスタンスの確保！

【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：hesakahokatu@tyoseien.jp



笑顔あふれる“あじさいサロン”

あじさいサロンは、「地域の皆様がコミュニケーションをとりながら、楽しく身体を動かし、楽しみの1つになれば！」という想いで、平成29年7月から活動を開始。現在15～20名の方が参加されています。

先生をお手本に、扇やタオルを使ったリズムカルな曲に合わせた体操や、戸坂集会所の花壇のお手入れをしています。また、体操で良い汗をかいた後、年間行事のひな祭りやクリスマス会なども開催し、お食事も楽しまれています。

参加者は町内、地域を問わず、広範囲から参加されています。包括職員も体験させていただきましたが、体操しながら自然と笑顔があふれる場所です。ご興味のある方は、ぜひ一度参加して一緒に楽しいひとときを過ごしてみませんか？（記：S.K）

地域の方と、
友達になれた！



「失敗しても大丈夫！笑になる！」

～ あじさいサロン ～

場 所：戸坂集会所

開催日：第1・3火曜日 10～11:30

参加費：500円

9月
スタート！

広島市高齢者いきいき活動ポイント事業が変わります！

高齢者いきいきポイント活動事業は、65歳以上の方が、自らの健康づくりや地域の支え手となるボランティア活動（高齢者の見守り、町内清掃、児童の登下校の見守り、子育て・介護支援の活動等）を積極的に行うことで、活動実績で付与されるポイント数に応じて最大100ポイント（10,000円）の奨励金が支給される仕組みに変わります！

★★具体的にはこう変わる！★★

- ★対象年齢：70歳以上から **65歳以上** に引き下げ
- ★高齢者公共交通機関利用助成は廃止
- ★広島市要支援・要介護者外出支援交通費助成事業創設
【助成額】 要支援者・・・2,500円
要介護者・・・5,000円
- ★奨励金の上限：10,000円
うち交通費助成との併用の 要支援者・・・7,500円
要介護者・・・5,000円
障害者公共交通機関利用助成と併用者・・・4,000円
- ★支給方法：口座振り込み
- ★問い合わせ先：広島市高齢者いきいき活動ポイント事業等コールセンター
(082)512-0290
(※詳細は、広島市が発行するチラシをご参照ください。
包括にも置いてあります。)



包括事務所前の掲示板が
リニューアルしました！



👉 戸坂の防災マップ、100才体操の月間予定のチラシを掲示しています。お買い物のついでに、最新情報をご覧ください！