



No. 67 令和5年度 春号

別府市青山・東山地域包括支援センター

住所：別府市鶴見 6-1

TEL：73-8989

FAX：21-2348

Mail：chiiki@ittouen.or.jp



今年は桜が満開の時期に晴天が続き、3年ぶりにコロナの制限もなく、お花見を楽しまれた方も多かったのではないのでしょうか？暖かくなり、外出するには絶好の季節になってきました。地域でも色んな活動が再開され、新しい活動も始まっています。

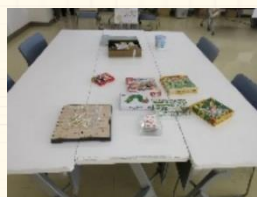
今回は、外出に役立つ情報や地域での活動について、紹介いたします！外出の際、ひと休みするための休憩所のマップもつくりましたので、是非ご活用下さい。

### お出かけ先情報 その①



趣味を通じて色んな方と交流し、生活の中で楽しみを見つけてみませんか？

場所：コープ別府店2階  
開催日：第1・第3日曜日  
内容：趣味活動、遊び、談笑などを目的に、年齢問わず、誰でも利用できるスペースです



### みんなのスペース ぽっかぽか

### お出かけ先情報 その②



散歩ついでに移動図書館に行き、読書することで脳の活性化も期待できます！

場所：市内11コース33ヶ所を月1回巡回  
内容：一般書から絵本、児童書など、様々な図書を積んだ車両が地域に出向き、図書館方式で貸出を行っています

### 移動図書館

### お出かけ先情報 その③



定期的集まって運動しながら、会話することで、心も体も元気になります！

場所：扇山公民館、鶴見町公民館、山の口公民館、枝郷公民館  
内容：週1回以上、家から歩いて通える場所で誰でも実施可能な体操を行っています



### 週1元気アップ体操

### お出かけ先情報 その④



自宅近所に出かける機会になり、ご近所さんとの交流の場になります！

運営主体：マルショク、コープおおいた  
内容：移動販売車で、地域の身近な場所での買物支援サービスです

### 移動販売車

お出かけ先に関するお問合せは、  
青山・東山地域包括支援センター(0977-73-8989)までお問合せ下さい。  
地域のみなさんから情報お待ちしております

# 「誰でも利用できる休憩所」を利用し、どんどん外出しましょう！

昨年度、鶴見・南立石・東山ひとまもり・まちまもり協議会と一緒に地域にベンチと給水スポットを設置しています。買物、通院、趣味活動、などなど、日々の生活の中で、歩いて外出し、疲れたら休憩所でひと休み。活動的な日常生活を送ることが健康寿命を延ばすことに繋がります。



【編集後記】早いもので、地域包括支援センターに入職してから、まる3年が経ちました。この間、新しい業務にドギマギしたり、子供が生まれたり、あっという間に時間が経ってしまいました。「光陰矢の如し」、若い頃はピンとこなかった言葉が、今は身に染みるようになりました。年齢的には壮年期に入り、「働き盛り」。時間を大切にしながら、家庭も仕事も充実させていこうと思う今日この頃です。(本田)