



—大切にしていること—



『広尾町さんぽマップ』では、下記のことを大切に作成しました。皆さんも、ぜひこれらのことをふまえながら、お散歩を楽しんでください♪

1. 健康や介護予防

散歩には、身体や心を健康に保つ効果があります。さらに、認知症や生活習慣病等の病気を防いだり、介護予防にもおすすめです。

2. 見守り

散歩を通じて、地域の方へ見守りの目を向けることで、安心して暮らし続けることや、防犯効果を高めることができます。散歩をしながら、

『できる時に、できること』を無理なくしてみてください。

見守りとは…

- 例 ・散歩時に挨拶等の声掛け
- ・散歩のついでにちょっと様子を見ること
- ・いつもの散歩コースで新聞がたまっているお家や、いつも散歩をしている人を見かけなくなった等なにか気になることがありましたら、
地域包括支援センター（TEL2-3370）にご連絡ください



3. 仲間づくり

散歩は1人で自分のペースで歩くのも良いですが、家族や友人を誘って歩くのもおすすめです。運動は、仲間と一緒にやっている人の方が介護予防効果が高いともいわれています。

仲間と楽しみながら一緒に歩くことによって、野生動物からの対策にもつながります♪

マップには、【本通りコース】【神社公園コース】【大丸山コース】【港コース】【旧野塚小学校コース】【野塚市街コース】があります。各コースを調査している写真を掲載しました。



マップ 3~4P

↑【本通りコース】
海が眺望できます！
素晴らしい！！



マップ 5~6P

↑【神社公園コース】
倒木、発見！！



マップ 7~8P

↑【大丸山コース】季節の花々がみられるかも？！



マップ 9P

↑↑【港コース】は初・中・上級の3コースあります。初級は、6月頃に咲くコウリンタンポポが見所のひとつ。



マップ 9P

↑【港コース】
中級は、砂利の長い坂もあるので気を付けて！！



マップ 10P

↑【旧野塚小学校コース】春は、緑が眩しく感じられ、歩いているだけで癒されます♪



↑マップにどのコースを掲載するか話し合い中。
皆様、お疲れ様でした！！

「社協だより」
10~11 ページの
イラストは、
toyan さんより提供
頂きました。
マップにも掲載
していますので、
ぜひ、お楽しみ
ください♪



健康
づくり

居場所
づくり

仲間
づくり

生きがい
づくり

生活支援体制整備事業

お互いさま ひろお通信

第 28 号 2024 年 4 月

『広尾町さんぽマップ』ができました！！

この度、広尾町さんぽマップが完成しました。このマップは、“お互いさまひろお”のメンバーとの話し合いがきっかけでうまれました。（“お互いさまひろお”とは、広尾町にお住まいの方々が、地域の支え合いを話し合うことを目的としてる会です。）

話し合いでは、『広尾町には、たくさん散歩コースがある』という散歩に関する多くの声がある一方、『外出が減った』『体力がなくなった』『人と話す機会が減った』という声も聞かれました。

また、散歩について調べてみたところ、散歩には健康づくり・介護予防、見守りや仲間づくりといった支え合いの要素など、私たちの心や身体、暮らしに良い影響を与える事がわかりました。

そこで、“お互いさまひろお”では、誰でも気軽に使える広尾町のオリジナル散歩コースをつくることになりました。

マップを作るにあたって、実際にメンバーと一緒にコースを歩きながら、散歩コースとして適しているかどうかを、【安全面】【歩きやすさ】【休憩所の有無】【見所】【見守りの要素】【コースのレベル（初級・中級・上級）】等の調査を重ねてきました。

当初は、他にもいくつかのコースも候補としてあがっていましたが、景観が美しくても路面が歩きづらく危険性が高いことで、止む無くマップへの掲載を諦めたコースもありました。

調査や話し合いを経て、ついにマップが出来上がりました。このマップは、だれもが地域で安心して暮らし続けることができるよう願いを込めてつくりました。

皆さん、ぜひご活用ください。

「広尾町さんぽマップ」を作るにあたり、地域の皆さまに、ご協力を頂きました。皆さま、どうもありがとうございました。

隣にある表紙の写真は、厚谷晃基さんが撮影されたものです。他にも、素敵な写真を提供して頂き、マップに掲載しています。

お散歩と共に、
存分に引き
お楽しみ



撮影 厚谷 晃基さん