



# 宇山地域センターだより

2024年6月号  
東広島市河内町宇山 1481  
Tel/fax082-438-0449

## 《5月の活動報告》

終活講座① 新しく書きやすくなった「未来ノート」を使って

**「不安を解消する講座」** 5月15日（水） 参加者9人



北部地域包括支援センターより岡前敦代氏に、未来ノートの活用とACP(人生会議)の講義をしていただきました。

「シニアの最大不安、金・健康・孤独について、一つずつ整理して考えるために、『未来ノート』を活用しましょう。自分の現在と今後（人によって想定する年月の期間は様々です）の暮らし方を考えて、自分自身の希望の形が分かったら、元気な時に家族や身近な人と話し合っておきましょう。」と話されました。

新しい未来ノートは、自分の気持ちを探りまとめやすくなっており、年齢に関係なく活用していただける内容です。市役所や支所においてあります。（無料）  
次回の終活講座②(冬季)では、遺言、後見人、高齢者の権利などの内容を予定しています。



## 《7月の講座案内》



### 2回連続講座

### 知って得するスマホのお話①・②

日常生活で手放せなくなったスマートフォン。便利ですが、思うように動かないこともあり、よく分からないのであちこち操作するのも怖い。そう感じている方どうぞご参加ください。

日 時：1回目 7月 4日（木）

2回目 7月18日（木）

各回 10時～12時

場 所：宇山地域センター 研修室

持ち物：ご自身のスマートフォン

定 員：10人（先着順）



詳しくは別紙リーフレットをご覧ください。



### 鶴ヶ城跡に 行ってみました

鶴ヶ城跡は旧宇山小学校の南にあります。

山道を少し行くと大きい掘切を渡った先に広々とした平地があり、標柱が立てられていました。

その掘切に直径3m程の人工の穴が2箇所掘られています。水を貯めたのか炭焼きの跡なのか？どなたかご存じないでしょうか？

## 《地域の行事予定》



\*住民自治協議会『四季の里宇山』 きれいなまちづくりキャンペーンの後草刈り 6月9日(日)

\*宇山サロンしらゆりの会 いきいきサロン 6月19日(水) 10時～ センター研修室

