



お遍路フィットネス

Vol.4&5

日々の**健康管理**、**介護予防**が在宅生活を続ける上で重要です。
毎月、**お遍路**に出かけることを**目標**に、**健康維持**に頑張ってみませんか？
また、2年後に**八十八ヶ所巡拝達成**なんていうのも、ちょっと先の**目標**に
してみませんか？

10月23日

第5回目は**第27番～30番札所**。
土佐の関所といわれる**第27番神峰寺**は神峯
山中腹、標高450mにあるため、タクシーに乗り
換えてお参りました。

11月27日

第6回目は**第20番～22番札所**。
「西の高野」と称される四国山脈の東南端、標
高618mの**太龍寺山**をロープウェイに乗り換
えてお参りました。



生憎の雨模様…
合羽を着て、足元に気を付
けながらの参拝となりました。

お昼は安芸市名物『ちりめん』
を使った釜揚げちりめん丼と
本場高知のカツオのたたき☆
美味しかったですよ～



長く続く坂道は車いすで…無
理せず、ゆっくりペースでお参
りました。



全長2,775m西日本で最長
山・川越えを行う珍しいロー
プウェイでした☆



紅葉がとてもきれいでし
たよ。
気持ちが穏やかになり
ますね(^)



おしらせ

【第7回】平成26年1月22日(水)～23日(木)35番清滝寺・37番岩本寺～43番明石寺
参加費:30,000円(参加者数により変動します)定員:30名(お申込み期限 12月20日)
★お遍路フィットネス初の一泊二日です♪温泉あり!宴会あり!?
皆さんの御参加お待ちしております!!

ブログにて活動を報告しております。
岡本荘ホームページ→Tsubaki～椿～
<http://okamototsubaki.ashita-sanuki.jp/>

トラベルヘルパー・公認先達・
添乗員・看護職員同行にて、
安心してご参加いただけます。

お問い合わせ・お申込みは・・・岡本荘 ☎885-2828 (谷・黒川・溝渕)