

防犯功労者 表彰



この度、広島東防犯組合連合会から防犯功労者として表彰して頂き有難う御座いました。私が住んでいる所は、小中学校が上にあり、道路が狭くスピードを出して下りてくる通勤の車やスクーター、自転車などすれ違うので、児童生徒が登校時、事故が起きないか心配な状況です。そんな中、前早稲田2丁目上町内会長の藤原さんに誘われ、子供の安全を守るお手伝いをする事になりました。毎朝1時間の散歩の後の「旗振り」で、やり始めて8年位になります。これからも体に十分注意し、子どもたちが安全に登校できるように、日々見守って行きたいと思っております。

早稲田2丁目上 竹村 賢二

早稲田のニューフェイス! 2016



西田志都枝さんの後任として、今年から早稲田社協ボランティア部会を担当することになりました。ボランティア部は、福祉のまちづくりの基本事業の活動をしています。活動の中心は女性ですが、もっと男性にも参加してもらえたらと考えています。地域の皆さまの御協力を得ながら努力していきたいと思っております。よろしくお祈りいたします。

早稲田学区社会福祉協議会
ボランティア部部長 山崎 正光

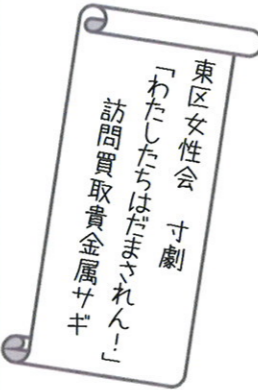


6月1日に任命式を済ませ保護司になりました。ここ早稲田学区は安心して住み続けたいまちづくりに努力しており、犯罪件数は少ないまちです。しかし全国的に見れば、再犯が増える傾向にあります。そんな中での活動になりますが、保護司の仕事はまず保護観察官に協力して、民間性、地域性の特性を生かしながら、保護観察対象者の立ち直りの支援をし再犯を防ぐ事です。また保護司会が他の機関や団体と連携した、地域の犯罪や非行の予防活動に参加する事も重要な仕事です。個人的には今まで全く縁のなかった世界で戸惑いもありますが、今まで以上に地域に貢献していきたいと思っています。これからもよろしくお願い致します。

保護司 吉岡 宏明

第11回東区女性会まつり開催

平成28年6月26日(日)
東区総合福祉センター



梅雨の晴れ間、さわやかな青空の下にぎやかに開催されました。早稲田女性会からは、オープニングの太鼓「華つゞみ」、舞台上で寸劇「わたしたちはだまされん!」、コロケや甘栗のパザール、和小物販売、野の花をかざろう...などに参加しました。

開会式の司会の清水さん、太鼓、寸劇出演の皆さん、お手伝いスタッフの皆さん...たくさんの会員の力のおかげです。いつもながら早稲田の女性パワーはすごい!と実感した一日でした。ご来場下さった皆様ありがとうございました。 早稲田女性会 会長 宮原 信子



わせたのなかまたち

シリーズ⑧ いちご

毎週月曜日9時30分から早稲田公民館のホールで、ソフトバレーボールをしています。乳幼児連れの方も多く、いつもみんなで楽しく活動しています。未経験者大歓迎! 子連れ大歓迎! 身体を動かしたいなって思われている方、是非、一度来てみてください。



連絡は、早稲田公民館まで。
代表 二宮 楓



今月号から『社協だより わせた』はオールカラーで地域の皆様へお届けします。『社協だより わせた』に関するご要望等は社協広報部まで!

社協だより わせた

第124号
2016. 8
発行部数
2600部



2016. 8

早稲田社協のHPは、このQRコードでもご覧いただけます。

早稲田社協のホームページ <https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/>
<編集・発行> 早稲田学区社会福祉協議会 〒732-0063 広島市東区牛田東二丁目12-23 早稲田集会所2F TEL/FAX (082) 225-3685



避難所開設訓練

6月11日(土) 早稲田中学校で避難所開設訓練を社協自主防災連絡協議会、防災ネット、女性会、社協ボランティア部総勢51名が参加し、東区地域起こし推進課、東消防署、水道局の指導のもとに実施しました。避難準備情報が発令されたら、区からの連絡を待たずに自主防災の役員が指定避難場所の早稲田中学校体育館・武道場を開けて避難者の受け入れを行う訓練でした。

6月21日・23日未明、24日午前中から、避難勧告発令により、実際に早稲田中学校に避難所が開設されました。事前の訓練のおかげであわてずに準備できましたが、新たな課題も見つかりました...

情報広報班は、グラウンド地下水道設備の説明を受け、備蓄倉庫の確認や簡易トイレの組立、タンカでケガ人の移送なども体験しました。避難準備情報がテレビ・ラジオなどで届いた場合には、安全を確認して自主判断で、早稲田中学校へ避難してください。(自主防災 山崎 正光)

施設管理班は、生活場所の設定や運営方法について確認検討を行いました。課題としては、ペット同伴者への対応、女性専用区域の確保などがありました。(中学校教頭 手賀 剛)

介護予防通信(3)

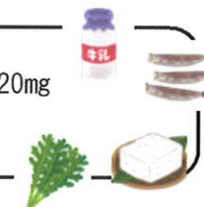
前回ココモについてお話させていただきましたが、ココモ予防は運動だけではなく、適切な栄養摂取も必要になります。

◆骨の形成には、カルシウム!

骨は約7年で半分ずつ、常に生まれ変わっています。その時に骨を作る材料が不足することで骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。骨粗しょう症の予防には1日700~800mgのカルシウムを摂る事が勧められています。ただカルシウムをとれば良いわけではなく、カルシウムの吸収、骨の形成をサポートする、たんぱく質やビタミンD、ビタミンKの摂取も必要となります。

カルシウムを含む主な食材

牛乳(200g)に220mg プレーンヨーグルト(100g)に120mg
ししゃも3尾(50g)に165mg 木綿豆腐(100g)に120mg
水菜(100g)に210mg 小松菜1/4束(80g)に136mg

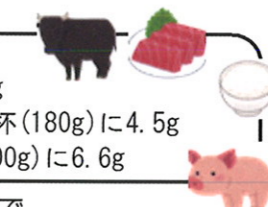


◆筋肉の維持には、たんぱく質!

筋肉は骨よりも早く1~2か月で半分が生まれ変わっています。たんぱく質を含む代表的な食品はご存じの通り、肉や魚、卵、大豆製品です。また、たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素のビタミンB6多く含まれている、マグロの赤身やカツオ、キウイやバナナなどを合わせて摂ると効果的です。ココモ予防のために1日70~80gのたんぱく質を摂る事が勧められています。

たんぱく質を含む主な食材

牛ヒレ1切れ(100g)に19.1g 卵1個(50g)に6.2g
まぐろ(赤身)3切れ(30g)に7.9g ごはん茶碗1杯(180g)に4.5g
豚ロース薄切り2枚(60g)に11.6g 木綿豆腐(100g)に6.6g



上記以外にも必要な栄養素はたくさんありますので、食事はバランス良く楽しんで食べることを心掛けてくださいね!



骨や筋肉の“素”は毎日の食事からきちんと食べて食生活でも「ココモに負けない身体」を!

救援救護班は、まず負傷者、病人の救援方法について東消防署の隊員の方から1人で搬送する場合と、2人以上で毛布と竹で作った担架で搬送の仕方の実技指導をうけ実践訓練を行いました。合言葉は「自助、共助、公助」。それぞれと連携しお互いが助け合っていくことが大事なことだと再確認しました。また、救出する場合は1人で行動せず2人1組で状況を把握しながら行うなどを学びました。(女性会 藤木 照美)



2016年(平成28年)8月

早稲田学区 行事予定表

発行元: 早稲田学区社会福祉協議会

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
原爆死没者追悼式典 牛田公園	門前清掃の日 		社協 役員会 早稲田集会所 19:00~	早稲田二丁目ともえ会「いきいき一む」 早稲田二丁目上集会所 13:30~	平和祈念式典 平和公園 8:00~8:45	
東4丁目「ひだまり」 女学院大学ゲストハウス 10:00~				防犯「住民同乗青パト・パトロール」運行日 21:00前後出発	早稲田小 登校日「平和の集い」 早稲田中 登校日「平和を考える会」	
女性会 わっせ練習日 早稲田集会所 19:15~20:45						
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
立秋 女性会 わっせ練習日 早稲田集会所 19:15~20:45	 健康相談は ありません	子育てオープンスペース 「クールシェアしよう」 早稲田公民館 9:30~11:30 早稲田ふれあい太鼓・華つどみ慰問演奏会 神田長生園 14:00~15:00	山の日 社協 常任理事会 早稲田集会所 19:30~	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00~ 早稲田二丁目上町内会 幹事会 早稲田二丁目上集会所 19:00~		
						
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
			早稲田四丁目「ちゃのみば」 「玉ねぎの皮でハンカチを染めよう」 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 であいサロン 早稲田二丁目上集会所 13:30~	早稲田中PTA 夜間安全パトロール 21:30~	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	体協 定例会 早稲田集会所 19:30~ 第35回東区親善スポーツ大会 二葉中学校
月・木 10:00~12:00 電話で声かけ!! ボランティアバンクの受付 早稲田社協 225-3685 	夏休み中の少年非行防止にご協力ください!(早稲田学区防犯)			日程が変更になる 場合があります		
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
東二丁目「ぼちぼち」・「びよびよサロン」 早稲田集会所10:00~	処暑 早稲田中 登校日		早稲田小 予備授業日(~26日)	早稲田中 授業再開日 オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00~12:00 防犯「住民同乗青パト・パトロール」運行日 21:00前後出発	友楽タイム「そうめん流し」 早稲田公民館 11:00~13:00 防災「もしもの時に119番」救命講座 早稲田公民館 13:30~ ゲーンズ幼稚園 なつまつり 「ふれあい太鼓」演奏 ゲーンズ幼稚園	防犯「親子で学ぶ交通マナー教室」 早稲田公民館 10:00~11:30
東4丁目「ひだまり」 女学院大学ゲストハウス 10:00~						
早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~	日程が変更になる 場合があります					
女性会 わっせ練習日 早稲田集会所 19:15~20:45						
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
早稲田小 授業再開	社協だより編集日					
女性会 わっせ練習日 早稲田集会所 19:15~20:45	サロン・早稲田三丁目 早稲田集会所 10:00~					

老いも若きも、早起きして
ラジオ体操に参加しましょう!
各町の予定を回覧板などで
確認してくださいね



東二丁目 7月21日~8月10日(早稲田第2公園)
東四丁目 7月21日~29日・8月22日~25日
(女学院大学駐輪場)

早稲田二丁目 7月21日~29日・8月17日~24日(ちびっこ広場)
早稲田三丁目 7月21日~29日・8月18日~23日(牛田東第3公園)
早稲田四丁目 7月21日~29日・8月17日~24日(早稲田第1公園)

各町共
土・日・雨天中止