

ロビーコンサートを終えて

7月13日、公民館のロビーで《クローバース》のハンドベルコンサートがありました。朝から大雨で警報まで出て、これでお客さんなんかいるのかなと思いましたが、なんと席はすべて埋まり、立見までありました。曲は、唱歌など7曲、アンコール2曲。途中、ボランティアさん達の楽しい演奏も入りました。練習を始めた頃はなかなかできなかった演奏も、練習を重ねるうちになかなかの響きになりました。みんなで1つの曲を作り上げるのはとても楽しいです。これまで仕事でほとんど家にいることがなかった私は、退職を機に地域の活動に参加させていただくようになり、この地域がとても熱心に色々な活動をして下さっていることを知りました。ボランティアさん達の存在も素晴らしいです。これからたくさんの方がこういう活動に触れて、仲間が増えるといいと思います。 東4 上田 顕子



クローバース
ハンドベルコンサート

伊藤博文資料館

東2丁目上睦会

6月22日(水)大雨注意報の中、会員27名は、山口県光市の伊藤公資料館に行きました。会員の親睦・情報交換そして脳の活性化が目的です。伊藤博文公は吉田松陰に師事し、高杉晋作や木戸孝允らと近代国家の設立に身を捧げた幕末・維新の人物です。資料館には、初代内閣総理大臣伊藤博文公の貴重な写真や文献が展示されており、副館長の詳しい説明やビデオ上映に時間の経過も忘れるほどでした。

昼食はヒラメの養殖で有名な下松市笠戸島「笠戸島ハイ」次々と出てくる新鮮な海鮮料理やスタッフの対応の良さに大満足で楽しい食事会になりました。風呂に入る人、カラオケに興じる人、突然舞台上に上がってダンスを始める人、皆さん久しぶりに身も心もリフレッシュされました。



東2 宮野泰治

住み続けたいまちわせだ

～安心・安全に暮らせるまちづくり～

まちづくりプランのテーマ「安心・安全に暮らせるまちづくり」では、日常的な「防犯」の取り組みとして、これまでのあいさつ運動などを継続するとともに、住民が同乗する青バト・パトロールなどを新たに始めています。また、非常時の「防災」の取り組みとして、避難所開設の訓練や、各種研修会を充実させるとともに、



早稲田学区にお住まいの皆さんが防災について考えられるよう広報活動も行います。これらの防犯や防災の活動には、多くの方々の参加が必要ですので、ご協力よろしくお願いいたします。 防災ネット 川島 孝

介護予防通信(4)

最近物忘れがひどいと感じていませんか？

日常生活には支障はないが、加齢とともに認知機能が低下した状態をMCI(軽度認知障害)と呼びます。MCIの時に早期受診することで治療効果も高く、さらに習慣的な運動などに取り組むことで、認知症の発症や進行予防に効果的であると言われています。

認知症予防にコグニサイズ♪

コグニサイズとは英語のcognition(認知)とexercise(運動)を合わせた造語で高齢者のためのエクササイズのことです。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒にすることで、認知症の予防と健康促進を目指します。

(例)

足踏みコグニサイズ

1. 一定のリズムで足踏みをしながら数を数えます。
2. 「1, 2, 3, 4」と足踏みに合わせて声を出して数えます。
3. 「3の倍数」の時だけ声を出さずに手をたたきましょう。「1, 2, パチ(手をたたく), 4, 5, パチ(手をたたく)」

ウォーキングコグニサイズ

1. 歩きながら「100から3ずつ引いていく」だけです。慣れてきたら、引く数字を2ケタにしたり、アレンジしてみてください。

コグニサイズは「こうするべき!」というルールはありません。運動と同時にやる課題(計算等)は、通常はできるけど、運動と一緒にすることで時々間違えてしまう程度が理想と言われています。間違えて、笑って、試行錯誤しながら取り組んでみてください♪



わせだのなかまたち

シリーズ⑳ おもちゃ病院わせだ

お気に入りのおもちゃが直って大喜びのお子さんの笑顔!これが私たちの活力源。(これが最高のご褒美です)おもちゃの修理を通じて物を大切に、人を思いやるやさしい心を育てる手助けができればと活動しています。



5月に開院し、ボランティアグループ「ひろしまおもちゃ病院」のご指導を受けながら腕を磨いているところです。早く仲間を増やすのが今の課題。技術・経験の有無や、年齢・性別は問いません。「何かおもしろそう」「修理は無理だけど何か手伝いたい」など、興味のある方は、気軽に見学においでください。童心に返って、わいわい楽しみながらおもちゃに触れてみませんか。



開院日は毎月第3土曜日
10時～14時30分
問合せは、早稲田公民館まで
東2 大地雅彰

社協だより わせだ

第125号
2016.9
発行部数
2600部



2016.9

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 [こむねっと ひろしま](https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/) ⇒ 東区 早稲田学区 <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



ふれあい太鼓
「ぶちあわせ太鼓」



パトロール
ありがとう!



抽選会も大盛況!



わせぼんだいこ



女性会わっせ



「わせだっ子」と
「わせぼん太鼓」コラボ



女性会華つづみ
「はねこ踊り」



















1日目のクイズ大会は、
小中教頭先生が登場!
子どもたちは、大喜び!

食った!飲んだ!踊った! 盆おどり大会!

2016年(平成28年) 9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
29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
 東四丁目「ひだまり」 女学院大学ゲストハウス 10:00～ わっせ 練習日 早稲田集会所 19:15～20:45	 社協 防災ネット連絡会 早稲田公民館 19:00～	社協 防災ネット連絡会 早稲田公民館 19:00～ 社協 役員会 早稲田集会所 19:00～ 	早稲田小 給食開始 社協 役員会 早稲田集会所 19:00～ 	門前清掃の日 ともえ会 いきいきるーむ 早稲田二丁目上集会所 13:30～ 防犯 住民同乗青パト・パトロール運行日 21時前後出発 	「おはなし会」 早稲田公民館 14:00～15:00 	東区体連・スポーツ推進員研修会 佐伯国際アーチェリー 
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
東四丁目「ひだまり」 女学院大学ゲストハウス 10:00～ わっせ 練習日 早稲田集会所 19:15～20:45 	 毎週月・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 	白露 早稲田中前期期末試験 (～9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～ 第14回ふれあいまつり実行委員会 早稲田公民館 19:00～ 早稲田中PTA 夜間パトロール 21:30～	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中体育館 17:00～19:00 早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～	第25回牛田三学区親善スポーツ大会 マエダハウジング東区スポーツセンター他
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 10:00～ わっせ 練習日 早稲田集会所 19:15～20:45	早稲田二丁目上 ひとり暮らしと仲間たちの集い ワールドブッフェ 11:00～	民児協 健康相談室 早稲田公民館 9:30～11:00 子育てオープンスペース 早稲田公民館 9:30～11:30	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～ 東二丁目上町内会 定例幹事会 早稲田集会所 19:00～	東二丁目上町内会 幹事会 早稲田集会所 19:00～ 防犯 住民同乗青パト・パトロール運行日 21時前後出発 	東区PTA親善スポーツ大会 東区スポーツセンター 9:00～ 友楽タイム「手作りゲームで遊ぼう」 早稲田公民館 10:00～12:00 おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00～12:00 わせぼんだいこ 練習日 早稲田中体育館 17:00～19:00	体協 定例会 早稲田集会所 19:30～
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日 	東四丁目「ひだまり」 女学院大学ゲストハウス 10:00～	いきいきサロン よりみち 「からだを動かして健康づくり！」 早稲田公民館 10:00～ ささえあいボランティア講座 早稲田公民館 13:30～	秋分の日 	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00～12:00 民児協定例会 早稲田公民館 13:30～	東区散乱ごみ追放キャンペーン 早稲田女性会定例会 早稲田集会所 10:00～ わせぼんだいこ 老人大学大学祭オープニング 千田町 10:00～	早稲田四丁目高齢者の集い ライオンズマンション集会所 11:00～
26日	27日	28日	29日	30日	1日	2日
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 10:00～ わっせ 練習日 早稲田集会所 19:15～20:45 早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00～	早稲田三丁目すこやかクラブ 日帰り旅行 よりみち「ハンドベルの練習」 早稲田集会所 10:00～	早稲田中 1年生野外活動 (～30日) 早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～	秋の交通安全運動 9月21日(水)～30日(金) 「子どもと高齢者の交通事故防止」(早稲田学区防犯)	早稲田小 運動会	早稲田小 運動会	門前清掃の日 

土砂災害防止法に係る基礎調査のための地形測量が行なわれます

土砂災害のおそれのある区域についての危険の周知、警戒避難体制の整備、住宅等の新規立地抑制などの対策を推進しようとするものです。

この調査は、広島県が土砂災害から県民の命を守ることを目的として実施するものです。早稲田学区の調査は7月下旬から8ヶ月程度の予定で実施します。(作業の進捗状況により、調査時期が延びることがあります)

9月は防災の月です

あなたの地域は危険箇所ではありませんか？
 日ごろの防災の備えはできていますか？
 ご近所の助け合いが大事です。

災害が起きた時の・・・4つのキーワード

「自助」「共助」「近助」「公助」

防災グッズを
 早稲田公民館で
 展示しています