



社協だより

わせた

第126号

2016. 10

発行部数

2600部



2016. 10

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} → {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

## あいサポート運動

「あいサポート」とは、難しそうだなど、重たい気持ちで参加しましたが、講師の先生の、具体例を挙げながらの説明に、だんだん引き込まれていきました。DVDでは、障害がある方が周りの誤解や偏見で苦しんでいる様子が映され、胸がしめつけられる思いでした。その中で、「地域の方に、

一緒に参加しませんか?と誘っていただき、だんだん誤解もとけていきました。」と、穏やかな表情で話されていたのが一番印象に残っています。まず、さりげなく声をかけることからはじめ、その輪が広がっていけば良いと思いました。

早2 吉岡 昌子



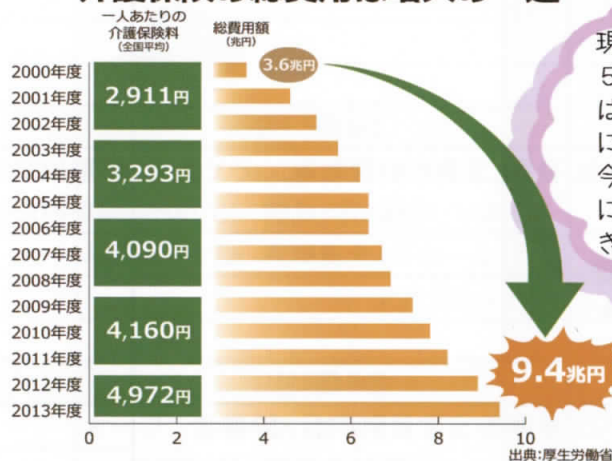
## 介護予防通信(5)

2000年に介護保険制度が出来て今年で16年になります。

下表は、保険料の推移を表しているものになっています。

ご覧のように保険料は介護保険制度が始まってから、高齢者人口の増加とともに増大していることが分かります。今後の少子高齢化を考えると保険料がさらに引き上げられていくことが予想されます。

### 介護保険の総費用は増大の一途



現在の介護保険料は月々約5500円。2025年には・・・なんと8200円になると予測されています。今後この費用を抑えるために私たちはどうしていくべきなのでしょう??



一番はやはり、

介護保険をなるべく利用しなくてよい健康でいられる期間を増やす事です!

じゃあ健康でいる為にはどんな事をしたらいいの? それには、①バランスの摂れた食事 ②定期的な運動 ③やりがい・いきがいを持つ等の事が大切であると言われています。今日から少しこんなことを意識して過ごしてみてもいいかもしれませんか?



次回の介護予防通信では、地域みんなで元気になれるような試みをご紹介できたらと思っています♪ お楽しみに!!

## 早稲田社協に大学生訪問

8月25日(木) 東区社会福祉協議会を通じて、福祉を勉強されている広島国際大学と広島県立大学の学生さんが2名、【電話の声かけ活動】を見学に来られました。若い目線からの意見も聞くことができ、早稲田学区の状況もわかっていただくよい機会でした。



## 黄色の“牛”のバスってなに?

光明福祉バスです。早稲田2丁目～早稲田団地～牛田東を通過して、牛田集会所までを1日4、5便走っています。予定時刻に待っていただくと予約は要りません。無料です。



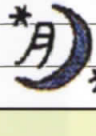
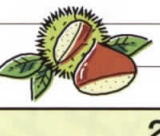
詳細は、広島光明学園へ!!  
(228-5673)



2016年(平成28年)10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                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 26日                                                                               | 27日                                                                                 | 28日                                                                               | 29日                                                                                 | 30日                                                                                   | 1日                                                                                  | 2日                                                                                    |
| 東二丁目 ぼちぼち<br>早稲田集会所 10:00～11:30                                                   | よりみち ハンドベルの練習<br>早稲田集会所 10:00～12:00                                                 | 早稲田中 1年生野外活動(～30日)<br>早稲田三丁目町内会 幹事会                                               |                                                                                     |                                                                                       | 早稲田小 運動会<br>早稲田小学校 9:00～                                                            | 門前清掃の日                                                                                |
| 女性会 わっせ 練習日<br>早稲田集会所 19:15～20:45                                                 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |    | 「おはなし会」<br>早稲田公民館 14:00～15:00                                                       |    |
| 早稲田三丁目町内会 役員会                                                                     |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |
| 3日                                                                                | 4日                                                                                  | 5日                                                                                | 6日                                                                                  | 7日                                                                                    | 8日                                                                                  | 9日                                                                                    |
| 早稲田小 代休                                                                           |    | 早稲田中 前期終業式<br>社協 ネットワーク部会<br>早稲田公民館 19:00～                                        | 社協 役員会<br>早稲田集会所 19:00～                                                             | 早稲田小 前期終業式<br>ともえ会 いきいきるーむ<br>早稲田二丁目上集会所 13:30～                                       | 寒露<br>友楽タイム「室内雪合戦」<br>早稲田公民館 10:00～                                                 | スポーツレクリエーションフェスティバル<br>広島広域公園他                                                        |
| 東四丁目 ひだまり<br>女学院大ゲストハウス                                                           |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     | 東二丁目上町内会 役員会<br>早稲田集会所 19:00～                                                         | 早稲田四丁目町内会 幹事会<br>早稲田公民館 19:00～                                                      |                                                                                       |
| 女性会 わっせ 練習日<br>早稲田集会所 19:15～20:45                                                 |                                                                                     |                                                                                   |  | 防犯 住民同乗青パト・パトロール運行日<br>21:00前後出発                                                      |  |                                                                                       |
|  |                                                                                     |  |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |    |
| 10日                                                                               | 11日                                                                                 | 12日                                                                               | 13日                                                                                 | 14日                                                                                   | 15日                                                                                 | 16日                                                                                   |
| 体育の日                                                                              | 早稲田小 後期始業式                                                                          | 民児協 健康相談室<br>早稲田公民館 9:30～11:00                                                    | 社協 常任理事会<br>早稲田集会所 19:30～                                                           | 東二丁目上町内会 幹事会<br>早稲田集会所 19:00～                                                         | 東区青少年健全育成大会<br>東区民文化センター                                                            | 早稲田神社秋季大祭                                                                             |
| 早稲田学区町民グラウンドゴルフ大会<br>早稲田中グラウンド 8:30～                                              | 早稲田中 後期始業式                                                                          | 子育てオープンスペース<br>早稲田公民館 9:30～11:30                                                  |                                                                                     | 早稲田二丁目上町内会 幹事会<br>早稲田二丁目上集会所 19:00～                                                   | キッズプログラム体験会<br>早稲田公民館 10:00～                                                        | 早稲田四丁目秋祭り<br>早稲田第1公園 9:00～                                                            |
| 早稲田二丁目上 秋まつり準備<br>早稲田二丁目上集会所 13:30～                                               | 早稲田社協主催の<br>地域全住民対象の<br>コミュニティの場です<br>毎月1回開催しています<br>どうぞお越しください                     | ささえ合いボランティア講習会<br>早稲田公民館 13:00～                                                   |                                                                                     | 早稲田中PTA 夜間安全パトロール<br>21:30～                                                           | おもちゃ病院<br>早稲田公民館 10:00～12:00                                                        | 早稲田三丁目 秋祭り 子ども神輿                                                                      |
|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |  | わせぼんだいこ 練習日<br>早稲田中体育館 16:15～18:15                                                  | 東二丁目 秋祭り 子ども神輿                                                                        |
|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     | 電話で声かけ交流会                                                                             |
|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     | 体協 定例会<br>早稲田集会所 19:30～                                                               |
| 17日                                                                               | 18日                                                                                 | 19日                                                                               | 20日                                                                                 | 21日                                                                                   | 22日                                                                                 | 23日                                                                                   |
| 東四丁目 ひだまり<br>女学院大ゲストハウス                                                           | ふれあいいきいきサロン よりみち<br>「NHK施設見学」                                                       | ひろしま育ち料理教室<br>早稲田公民館 18:00～                                                       | 早稲田二丁目上 であいサロン<br>早稲田二丁目上集会所 13:30～                                                 | 学区老連グラウンドゴルフ大会<br>早稲田集会所・牛田早稲田第二公園                                                    | 女性会 定例会<br>早稲田集会所 10:00～                                                            | 霜降                                                                                    |
| 女性会 わっせ 練習日<br>早稲田集会所 19:15～20:45                                                 |  |                                                                                   |                                                                                     | 早稲田中PTA 夜間安全パトロール<br>21:30～                                                           |                                                                                     |                                                                                       |
|                                                                                   |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                     |                                                                                       |
| 24日                                                                               | 25日                                                                                 | 26日                                                                               | 27日                                                                                 | 28日                                                                                   | 29日                                                                                 | 30日                                                                                   |
| 東二丁目 ぼちぼち<br>早稲田集会所 10:00～11:30                                                   | よりみち ハンドベルの練習<br>早稲田集会所 10:00～12:00                                                 | 早稲田三丁目町内会 幹事会<br>早稲田公民館 19:00～                                                    |                                                                                     | オープンスペース「てんとう虫」<br>早稲田公民館 10:00～12:00                                                 | 早稲田四丁目 ちゃのみば<br>プランターの花植え 10:30～                                                    |  |
| 社協だより編集日                                                                          | ささえ合いボランティア講習会<br>早稲田集会所 13:00～                                                     |                                                                                   |                                                                                     | 早稲田中 合唱大会<br>早稲田中体育館                                                                  | わせぼんだいこ 練習日<br>早稲田中体育館 16:15～18:15                                                  |                                                                                       |
| 早稲田三丁目町内会 役員会<br>早稲田公民館 19:00～                                                    |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     | 民児協 定例会                                                                               |                                                                                     |                                                                                       |
| 女性会 わっせ 練習日<br>早稲田集会所 19:15～20:45                                                 |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                     | 防犯 住民同乗青パト・パトロール運行日<br>21:00前後出発                                                      |                                                                                     |                                                                                       |
| 31日                                                                               | 1日                                                                                  | 2日                                                                                | 3日                                                                                  | 4日                                                                                    | 5日                                                                                  | 6日                                                                                    |
| 女性会 わっせ 練習日<br>早稲田集会所 19:15～20:45                                                 |                                                                                     |                                                                                   | 社協 役員会<br>早稲田集会所 19:00～                                                             | 早稲田中 学校協力者会議<br>早稲田中学校 19:00～                                                         | 「おはなし会」<br>早稲田公民館 14:00～15:00                                                       |                                                                                       |

第20回早稲田学区町民大グラウンドゴルフ大会

平成28年10月10日(月)開会式8:30～ 早稲田中学校グラウンド

ホールインワン  
賞もあるよ!

グラウンドゴルフ出場者募集中

出場希望の方は各町内会長へお申込みください。【申込み〆切9月末日】



## 東2丁目サロン

### 「ぼちぼち」

～健康体操～

今年度から東2丁目「ぼちぼち」は、「自分たちのからだは自分で守り、元気に笑顔で過ごす！」をモットーに今まで続けてきた介護予防教室の体力・健康



を考えた内容をより充実させ牛田クリニックの理学療法士山田先生を中心に健康体操を月2回のペースで行っています。準備から片付けまで参加者で行っています。体操後は先生に健康相談をしたり、談笑して有意義な時間を過ごしています。広島市の高齢者地域支え合いモデル事業施策の関連で、6月から早稲田学区でも「サロン世話人研修」の取り組みがされています。今後は皆で試行錯誤しながら話し合い「ぼちぼち」に多数の方に参加してもらい、元気に笑顔で「輪(わ)和(わ)話(わ)」が広がるよう続けていけたらと思います。毎月第2・4月曜日10:00～早稲田集会所1階ホールのドアを開けてみて下さい。

東2 山本 千恵



## 住み続けたいまちわせだ

～支え合って生きる～

早稲田のまちに住む大人も子どもも、障がいのあるかたも、みんなが支え、支えられ安心して楽しく暮らせるまちづくりを、目指します。高齢者の方が生きがいをもって、元気で毎日を過ごせるように、サロンの開催・高齢者地域支えあい事業の実施を進めていきます。また子どもたちとの世代を超えた交流の場づくりなどもしていきます。



「遠くの親戚より近くの他人」と言います。一人一人のお隣さんへのちょっとした声かけや見守りができるといいですね！

シルバーねっと 神崎 敏子

友楽タイム

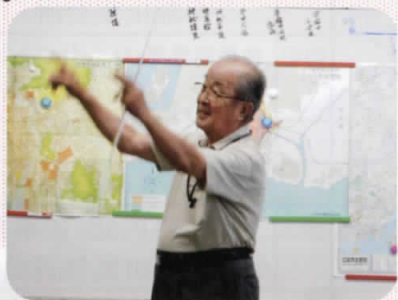
## 平和について考えよう

～ビオラの演奏と原爆の語り部～

7月30日(土)、沖田りりかさんのビオラ演奏と早稲田2丁目の藤原宏二さんの被ばく体験を聞きました。ビオラ単独で演奏を聴くのは始めてでとても心地よく、演奏の間には、りりかさんのお父様の被ばく体験の話もあり涙が出ました。藤原さんのお話では、当時の地図と現在の地図があり、場所などわかりやすく地域の話を中心にして頂き現在の平和な早稲田団地にもほんの少し前には悲慘な歴史があったんだと改めて思い、現在の生活のありがたさがわかりました。心にしみる演奏とお話でよかったです。

青少協

佐藤 靖子



## わせだのなかまたち

シリーズ③⑩ L-B バドミントンクラブ



毎週日曜日14時から2時間早稲田公民館ホールでバドミントンをしています。とにかく楽しいバドミントンがモットーで、若い人から年配まで幅広いメンバーがゆるく楽しく元気に体を動かしています。バドミントンの最大の魅力はシャトルのスピード感。年配でもそれなりのテクニックで大いに盛り上がっています。興味のある方は見学自由ですのでいつでもお越しください。お問い合わせは公民館まで。

責任者 高橋 丈晴

