



スマホの方は
こちらの QR コードでもご覧いただけます♪
<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

新型コロナウイルスという目に見えない敵に翻弄されている毎日です。
早稲田社協も新年度総会の開催が中止となり、書面議決されました。
各種団体の総会も書面により議決され、新年度がスタートしています。
今号では早稲田地域のニューフェイスの皆様方に意気込みを伺いました。



わせたのニューフェイス2020



地域の皆様、初めまして。安佐北区の倉掛公民館からまいりました。以前戸坂公民館で勤務していたこともあり、東区には「戻ってきた」気分です。何より私の居住区なのでほっとする見慣れた景色を眺めながら通勤しています。

公民館

毎月発行されるこの社協だよりをはじめ、活発な地域の活動について聞かたび、素敵なコミュニティだなあと感心しています。公民館人として何が仕事なのか考え、早く地域のお役に立てよう努めたいと思っています。

現在(5月はじめ)新型コロナウイルスの感染防止で利用者の健康と安全確保のため、公民館の諸室をご使用いただくことができません。前代未聞の事態で、主催事業が中止になったり地域の活動も大きく制限されたり、やるせない気持ちで過ごしています。いつか平常に戻るものと信じ、館内で事務や掃除等に当たっています。ウイルスから解放され、マスクを取り払って笑顔でご挨拶できる日が早く来て、地域の方との新たな出会いを楽しみにしています。

これからどうぞよろしくお願いいたします。

早稲田公民館 吉田純子



いつも当学区内の皆様にはお世話様になり厚く御礼申し上げます。

私は早稲田2丁目で生まれ、被爆者でもあり特に平穏なまちづくり、皆様の健康、土砂災害時の対応に気を配っています。

心構えとして

老人クラブ

「ひとりではみんなのために、みんなはひとりのために」とまた皆様の御支援を頂き支え合って参りますのでよろしくお願い致します。

早稲田学区老人クラブ連合会 会長 引本益臣



防犯

この度、山下英生前会長の後を引き継ぎ、早稲田学区防犯組合連合会の会長をさせて頂くことになりました。「住み続けたいまちわせた」にあつては防犯活動の重要性を感じております。早稲田学区は小学校、中学校、大学と揃っているが、

交番もなくお店も少ない環境にあります。【いつも笑顔で早稲田防犯！】

を合言葉に、防犯活動をして頂く人数を増やし、子どもたちの見守りや交通安全の拡充が急務と思います。これからも早稲田防犯の活動に目を向けて頂くよう、よろしくお願い致します。

早稲田学区防犯組合連合会 会長 吉岡宏明

2020年(令和2年)6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
東四丁目 ひだまり 女学院ゲストハウス 10:00～	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00～	広島市PTA協議会定例総会 JMSアステールプラザ 14:00～	早稲田四丁目 ちゃのみば100歳体操 市営集会所 10:20～	芒種	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00	
おはなし会 早稲田公民館 14:30～15:30		早稲田三丁目 すこやかタイム100歳体操 早稲田公民館 10:00～	社協 役員会 早稲田集会所 19:00～			
						
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所 10:00～	牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階松の間 9:30～12:00	早稲田三丁目 すこやかタイム100歳体操 早稲田公民館 13:30～	早稲田四丁目 ちゃのみば100歳体操 市営集会所 10:20～	早稲田二丁目上町内会 幹事会 配布物回覧 18:00～19:00	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00	
	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00～		社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00～	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00～	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～	
						
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
東四丁目 ひだまり 女学院ゲストハウス 10:00～	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00～	早稲田三丁目 すこやかタイム100歳体操 早稲田公民館 13:30～	早稲田四丁目 ちゃのみば100歳体操 市営集会所 10:20～	民児協定例会 早稲田公民館	おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00～12:00	夏至 父の日
	いきいきサロンよりみち「ハンドベルの練習」 早稲田集会所2F 10:00～			早稲田アカデミー 早稲田公民館	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00	体協 定例会 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～		
				早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～		
梅雨期のスリップ交通事故に注意しましょう！！ 早稲田学区防犯組合連合会						
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所 10:00～	牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階松の間 9:30～12:00	早稲田三丁目 すこやかタイム100歳体操 早稲田公民館 10:00～	早稲田四丁目 ちゃのみば100歳体操 市営集会所 10:20～	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00～12:00	女性会 定例会 早稲田集会所 10:00～	
	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00～				わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00	
		毎週月・木 早稲田学区見守りサポートセンター【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				
						
29日	30日	1日	2日	3日	4日	5日
社協だより編集会議	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00～		早稲田四丁目 ちゃのみば100歳体操 市営集会所 10:20～			

6月の行事予定表は2020年5月11日現在の情報です。

新型コロナウイルス感染予防対策のために、行事が中止になることがありますのでご了承ください。各団体、早稲田集会所、早稲田公民館などの最新情報を確認してください。

令和2年度(2020)の活動開始!??

3月末に何とか間隔を空けながら早稲田集会所で役員会議を終えたものの、4月に入り【新型コロナウイルス】感染防止のため、4月半ばに予定していた総会では中止とし、書面表決という形になりました。書面表決(議決)という言葉も初めて聞き、文書作りをネットで調べたり右往左往……。その後慌てて総会資料を印刷、表決書の回収、会員さんへ配布となりました。皆さんも同じようなご苦労があったことと思います。

例年4月に行う生活環境部のゴキブリ退治用「ホウ酸団子作り」も中止となりました。時間もできたので、近所の会員さんと静かに・・・家で作ることにしました。東区女性会も6月に予定していた「東区女性会まつり」の中止を決めました。いつも賑やかな「女性会」の活動が早く戻れるよう願っています。

早稲田女性会 宮原信子





この度、会長に就任しました中岡です。青少協としての役割を果たすため、皆様とコミュニケーションを図り、会長職を務めたいと考えております、コミュニケーションとは「やりとり、交流」を意味します。「問いに答える」「問いを発する」は、いずれもコミュニケーションを双方向に働かせる活性剤の役目をしています。例えば、親が子どもの質問をうるさがり、耳を貸そうとしないとコミュニケーションは親の一方的な要求だけに終わってしまいます。やがて子どもは自分のカラムにとじこもって質問をしなくなります。「なに？なぜ？どうして？」と子どもの質問攻めに困った経験のある方々は多いと思いますが、子どもはあらゆることに素直に疑問を持ちます。なぜなら子どもは知識という点では、ほとんど白紙状態だからです。

青少年の健全育成や非行防止の活動においてもマンネリ化を捨て常識という既成概念や固定観念を覆す必要性があります。常識に目を曇らせることなく、自然体であらゆることに対して疑問を発する姿勢を保つことが、大きな変革に繋がると考えつつ取り組んでまいります。

早稲田学区青少年健全育成連絡協議会

会長 中岡 肇

青少協



この度、町内会から推薦をいただき日本防災士機構の防災士試験を受講し、無事に防災士登録頂きました。私自身仕事が情報通信業界のため、防災における通信の重要性などを日頃から考える機会にはありましたが、「地域の防災」という観点でどういった対策や心構えを日頃からすべきなのか、国や自治体の支援体制はどうなっているのかなど知らないことだらけだったこともあり、この度手を挙げさせて頂いた次第です。

有事の際、地域の結束は他に変えがたい大きな心の支えになると思います。防災士としてまだまだ勉強中の身ではありますが、日頃から地域の行事を通じて皆様と強い繋がりが築けるよう頑張っていきたいと思っています。

今後とも、よろしくお願いいたします。

牛田東2丁目 沖 佑磨

防災士

この度、広島市防災士養成講座を受講し、認定を受けました。近年は自然災害が多発し、被害が甚大化・広域化していることから、防災で大切なことは地域コミュニティの相互支援(共助)だということを学びました。

また避難所運営ゲームHUGは、避難所で起きる様々な出来事にどう対処していくかを模擬体験することで、とても参考になりました。

今迄は仕事中心で地域との関わりが少なかったのですが、これからは学んだことをもとに地域との関わりを深めていきたいと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

早稲田3丁目 藤鬼 伸子



防災士の講習や事前学習は大変でしたが、とても有意義な経験でした。学習中に思い出したのは、平成30年7月豪雨災害で見た光景です。仕事で出向いていた東広島市、通い慣れた道路が各所で寸断され、あり得ない力で引き裂かれた大木が道端に転がり、木や泥のような臭いに包まれた中で、人の力では到底抗うことが出来ない自然の力を思い知りました。この学習で、災害時はまず我々ひとりひとりが自分自身と大切な人を守り、周りの方と協力し合ってお互いを助け合う行動が非常に重要だと学びました。そのために役立つのが普段の備えです。これから少しでもそのお役に立てればと思います

牛田東2丁目 木村 鋼介

運動不足の解消に！ ホームページでも紹介しています。

パンダのたからもの体操

(1番)

パンダのもってる たからものは
バババくた ラッパのおもちゃ
かかとバタバタ つまさきバタバタ
ならしてバババ もひとつバババ
あつというまに のどカラカラカラ
バタカラ バタカラ
パンダのたからは ラッパのおもちゃ

(2番)

(体操の回数を2倍に)
パンダのもってる たからものは
ママバくた けいとのパンツ
はいてバババ ぬいでバタバタ
はいてバババ たんでバババ
あつというまに のどカラカラカラ
バタカラ バタカラ
パンダのたからは けいとのパンツ

中国新聞でも紹介された高齢者向けの体操です。
歌って体操 筋力保つ

右足を前に出しながら
両手を前に
右足を戻しながら
両手を引く(2回)



パンダのもってる たからものは

ここから両手を腰にあて
かかとを上げ下げ
(2回)



かかとバタバタ

左足を前に出しながら
両手を前に
左足を戻しながら
両手を引く(2回)



バババくたラッパのおもちゃ

つま先を上げ下げ
(2回)



つまさきバタバタ

右足を開いて閉じる
(2回)



ならしてバババ

左足を開いて閉じる
(2回)



もひとつバババ

右足を後ろに伸ばして
戻す(2回)



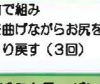
あつというまに

左足を後ろに伸ばして
戻す(2回)



のどカラカラカラ

腕を前で組み
両膝を曲げながらお尻を下ろして
ゆっくり戻す(3回)



バタカラバタカラ パンダのたからは ラッパのおもちゃ

パンダのたからもの：発音することで食べる、飲み込む動きにつながります。
運動：骨化は足からとられるように足を鍛えることは体力維持につながります。
発音しながら運動：発音しながら体を動かすことで認知機能の維持につながります。
【チャレンジ】 3番、4番・・・とパンダのたからものをアレンジしよう！！

水分もこまめにとりましょう！ ※運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

(作) 広島県理学療法士会・安芸地区医師会熊野町訪問看護ステーション 理学療法士 木村和則