



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 TEL082-225-3685



早稲田学区社会福祉協議会 20周年記念誌

2021年5月発行にむけて、編集作業が進んでいます。
冊子は各戸配布(3,000部)いたします。
この冊子の作成に必要な資金調達のため、
左のテーマ募金をお願いすることになりました。
用紙は早稲田公民館、早稲田団地郵便局に置いてあります。



みなさん！！コロナウィルス感染予防の自粛生活はいかがでしたか？まだまだ不安が消えたわけではありませんが、今までどおりの予防対策を続け、健康管理をしましょう。



フレイルを知っていますか？

「フレイル」とは心身の活力が低下し、要介護へ移行する中間の状態のことです。コロナ感染症対策のため、運動や人とお話をする機会も少なくなって家に閉じこもって動かずにいたりすると「フレイル」が進行する恐れがあります。進行を予防するためには

- ①自宅でも出来るちょっとした運動をしましょう。
ラジオ体操や人混みを避けての屋外散歩もいいですね！
- ②食事はしっかり、バランスよく食べましょう！
しっかり噛むことも大切です。
- ③お口を清潔に保ちましょう！
- ④口回りの筋肉を保つことも大切です。
(早口言葉、鼻歌もオススメ)



なかなか以前のような生活には
戻れませんが、少しでも楽しいことを見つけて
日々元気に過ごしていきましょう～

「2020一般社団法人日本老年医学会」資料より抜粋

リモート面談支援 開始しました！

新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響で高齢者介護施設や障害者支援施設に入所の皆さんも家族との面談が非常に困難な状況になっています。

このような状況の中で新型コロナウイルス感染症の影響により生活上の困難に直面している人への支援事業として始まりました。

具体的には早稲田学区社協に家族の方にお越しいただき施設の入居者とリモート面談の支援を行うものです。

この事業はリモート面談拠点での支援は早稲田学区社協が行い、面談希望者の把握、施設側への協力の依頼等は、牛田・早稲田地域包括支援センターの協力を得ながら実施しています。



2021年(令和3年)4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 29日	火 30日	水 31日	木 1日	金 2日	土 3日	日 4日
 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 		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～	早稲田小 入学受付 早稲田中 入学受付 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30 社協 役員会 早稲田集会所 19:00～			清明 早稲田民児協総会 早稲田集会所 10:00～ 早稲田二丁目上 町内会計監査 早稲田二丁目上集会所 18:00～
おはなし会 早稲田公民館 14:30～		早稲田小 就任式・始業式 早稲田中 就任式・始業式 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～ 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～	早稲田小 入学式 早稲田中 入学式 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30 社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00～ 青少年指導員パトロール	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～	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00～20:00	体協 役員会 早稲田集会所 19:00～
					「春の交通安全運動」 4月6日(火)～15日(木) 早稲田道をゆつくり走りましょう! 「おはよう!」「いってらっしゃい!」「おかえりなさい!」 の声掛けをしましょう! 早稲田学区防犯組合連合会 	
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所	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	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30 早稲田四丁目睦会 総会 早稲田公民館 14:00～	東二丁目町内会 幹事会 早稲田集会所 19:00～	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00～20:00 早稲田二丁目上 木遣りの唄の練習 早稲田二丁目上集会所 19:00～ 早稲田四丁目 役員会 早稲田公民館 10:30～	体協 定例会・総会 早稲田集会所 19:00～
早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00～	穀雨	いきいきサロン「よりみち」 早稲田公民館 10:00～ 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 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～ 早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00～	女性会 総会 早稲田集会所 10:00～ 早稲田四丁目町内会 総会 早稲田公民館 19:00～	
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 社協だより編集日	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～ 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～	昭和の日 早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30～ 早稲田二丁目上「100歳体操」 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30	30日	1日	2日

楽ちんクッキング ～いかくんセロリ～

【材料】

- ・セロリ
- ・いかくん(いかの薫製)
- ・フレンチドレッシング



【作り方】

- ①セロリを薄切りにする
(スライサーを使うと早いです♪)



- ②ビニール袋にいかくんと
①のセロリを入れる

- ③ドレッシングを適当に
入れて袋の中で全てを
混ぜてなじませる



- ④しばらく冷蔵庫で寝かせて出来上がり♪



巨大安全マップ完成

2月27日早稲田公民館ホール

早稲田小学校の3年生は、地域の優しい所、危ない所を見つけながら安全マップ作りを行っています。昨年11月にはわせた自主防と一緒にまち探検を行い、12月にグループ毎のまとめをしました。

今回、わせた自主防と公民館の共催で、この安全マップを1枚の巨大マップとして完成させるイベントを行い、たくさんの3年生に参加してもらいました。



子どもたちの目線で見つけた地域の様々な特徴が分かるマップとして完成しました。この巨大安全マップは、3月中、公民館で展示されていますので、ぜひご覧ください。

早稲田学区自主
防災連絡協議会
事務局長

川島 孝



～子どもの運動神経を発達促進させる～

6歳までの

キッズプログラム体験会

アンジュヴィオレ
チームコーチの指導です



2月28日早稲田公民館ホール

運動神経って遺伝なの？

子どもの運動神経を決定するのは、遺伝だけではありません。サッカーボールなどを使って体を適切に動かすことで子どもの運動神経を発達させることができます。日々の遊びの中にプログラムを取り入れることでスポーツ好きになれるかも・・・。

今回は15組の親子の方が参加してくださいました。



ボールを怖がってしまうので、ビブスやタオルでキャッチするのはとても良い方法だと思いました。

参加者の声

トレーナーの指導のため子どもののみこみが早い。自分で教えるよりはるかに効率的でした。

子どもと楽しくからだを動かすことができました。今の発達に適した運動をもっと日ごろからしたいと思います。

わがまちコース

3.5km

どこからスタートしてもアップダウンのある健脚向けのコースです。



早稲田学区では6つのウォーキングコースを設定しています。今回は「わがまちコース」をご紹介します！

ウォーキングは、いつでもどこでも、誰でも手軽にできます。健康づくりにも最適で、運動の強度も自分で設定できるため、年齢や体調に合わせて、無理なくできることも特徴です。背筋をのび、あごを引いて元気に歩けば普段の姿勢もよくなり、継続することでダイエット効果もあらわれ、スリムで美しい体づくりにもつながります。ウォーキングをできる時間(距離)だけするという気持ちで、常に楽しみながら続けるようにしましょう。