



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



「ぼちぼち」100歳体操始まり
ました。
新型コロナウイルス緊急事態宣
言が解除されたものの再開でき
るかどうか不安でした…が、始
まりました。
久しぶりの会話の中には 嬉し
いこと・寂しいこと様々な人間

東2

模様がありストッ
プしていた月日を感じました。

このコロナ禍でコロナと共存す
る生活は不自由ですがここまで
我慢してきたのであともう少し
の辛抱です。

みなさんのお顔をみると以前の
ように輪になって『笑顔で話せ和
む』『心地よい居場所・ぼちぼ
ち』に早くなるといいな!!
と思いました。

それには100歳体操で筋肉
をつけ・口を動かし元氣
に過ごせるように
“えい! えい! お~!!”
ですね。

東二丁目上 山本 千恵



早2

百歳体操ようやく再開!
新しいポイント手帳によりやく1
ポイントの方も。

体を動かす事の大切さを皆で確かめ合いまし
た。もちろんおしゃべりの大切さもです。

「やっぱり楽しい」の声に一安心のスタート
になりました。



早稲田二丁目上
山崎 正光



100歳体操 再開! はじまりました!



いよっ!
待ってました

東4

いきいきサロン
「ひだまり」が再開。
コロナ感染防止で休
会していた「ひだまり」

も10月4日に再開し23名が集
いました。

この日は牛田早稲田包括支援セン
ターから理学療法
士や保健師が参加
され「いきいき牛
田体操」の指導と
第二回体力測定を
実施しました。

東四丁目
澤田 良平



早3

“早稲田三丁目すこやかクラブ”
は、10月6日(水)から100歳
体操を再開しました!

再開を心待ちにされて
いたメンバーは、
「お元気?」「お久し
ぶりですね」と笑顔でご
挨拶。元気いっぱい、100歳体操
を楽しまれました。

早稲田三丁目
高野 恭子



ようやく百歳体操
を実行することが
できました。

早4

「ちゃのみば」のみなさんも待
ち侘びていたようで、なごやか
に楽しそうに手足を動かしてい
ました。一人ではなかなかでき
ないようですね。

早稲田四丁目 秋田 乾一郎



2021年(令和3年)12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 1日	木 2日	金 3日	土 4日	日 5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		早稲田中2年生修学旅行(〜3日)	早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	早稲田神社まで歩こう! 10:00〜11:00	友楽タイム「焼き芋」 早稲田小学校グラウンド	町内一斉清掃
		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〜	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30〜 13:30〜		「わせぼんだいこ」練習日 早稲田中武道場 18:00〜20:00	要申込み 早稲田公民館へ ☎082-502-1239 
		早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	社協 役員会 早稲田集会所 19:00〜			
		社協 じょうほうネット連絡会 早稲田公民館 19:00〜				
6日	7日	8日	木 9日	10日	11日	12日
早稲田小6年生修学旅行(〜7日)	大雪	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 10:30〜	早稲田神社まで歩こう! 10:00〜11:00	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00〜	
東四丁目「ひだまり」 まつかぜ荘		早稲田四丁目「ちゃのみば」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〜	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00〜		
おはなし会 早稲田公民館 14:30〜			社協 常任理事会 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〜		
 13日	 14日	 15日	16日	17日	18日	19日
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所	早稲田中 1・2年生参観、懇談会 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階談話室 9:30〜12:00	早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	早稲田神社まで歩こう! 10:00〜11:00	おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00〜12:00	第17回東区ニュースポーツ交流大会 東区スポーツセンター
年末警戒 特殊詐欺に注意 !! 〜 いつも笑顔で 〜 早稲田学区防犯組合連合会			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〜	民児協定例会 東二丁目上町内会 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	体協 定例会 早稲田集会所 19:00〜
					早稲田二丁目上「木遣り唄の練習」 早稲田二丁目上集会所 19:00〜	
20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
東四丁目「ひだまり」 まつかぜ荘		冬至	早稲田小 後期前半終了	早稲田小冬季休業開始(〜1月6日)		早稲田二丁目上町内会 年末パトロール 20:00〜
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「すこやかタイム」100歳体操 早稲田公民館 10:00〜	早稲田中 後期前半終了	早稲田中冬季休業開始(〜1月5日)		
		早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30〜	早稲田神社まで歩こう! 10:00〜11:00		
		いきいきサロン「よりみち」 早稲田公民館 13:30〜	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〜			
27日	28日	29日	30日	31日	1日	2日
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階談話室 9:30〜12:00			大晦日	正月	
社協だより編集会議						
早稲田二丁目上町内会 年末パトロール 20:00〜						

「ローリングストック」で災害に備えましょう

災害でライフラインが止まった場合や、大規模地震などで物流などが停止した場合に、ストレスの少ない自宅避難(在宅避難)をするために、生活に必要な物を多めに備蓄して備えておくことを「ローリングストック」と言います。



<ローリングストックのポイント>

1. 普段使う物をストックする
2. 最低3日分、できれば1週間分を準備

備蓄品の例

◆食料・飲料

- 水(1人1日3リットル分)
- 肉・野菜・米など
- インスタント・レトルト食品、缶詰
- お菓子、ゼリーなど

◆日用品◆

- 乾電池
- トイレ用ペーパー
- ビニール袋・耐熱袋
- コンロ用ガスボンベ
- 食品用ラップ
- 紙おむつなど乳幼児用品
- 使い捨てカイロ
- ペット用消耗品

よりみち 足裏ストレッチ

10月20日早稲田公民館



講師は平石千春先生、ユーモア溢れる説明に出席者約20名は気分良く体を動かしました。椅子に座って小さな軟らかいボールを使っの運動です。

- ・ 先ず下に置いたボールの上に左の足の裏を乗せて、その膝の上に右の足首を乗せます。
- ・ 左手で右の足首を持って前後左右にゆっくり廻します。
- ・ 次に右足の5本の指の間に左手の指を差し込んで足の指を広げます。
- ・ 足の裏の位置を変えたり、左足・右足と交互にやれば効果が上がります。
- ・ 更に、左右の脇の下にボールを挟んで首を曲げたり、肩を前後に動かすと「気分すっきり」になりました。

この説明どおり皆さん！おうちで挑戦してみてください！体のバランスは、足首や股関節及び足裏のセンサーも重要な役割を果たしていることを学習しました。

東2丁目 宮野泰治

「女性だからできる 防災を考える」

東区女性会研修会 10月20日早稲田公民館

緊急事態宣言が解かれ、久しぶりに東区女性会の研修会が開かれました。テーマは「女性だからできる防災を考える」。さすが女性会！開会の定刻前には東区の7地区のメンバー全員が集合し、少し早めの開会になりました。



講師 わせだ自主防 川島 孝さん

自主防災活動の中で、女性の強みって何？女性ならではの取り組む課題は？ワークショップを進めていくうちに、様々な問題点がみつかってきました。地区によっての現況の違いもあり、簡単に結論の出るテーマではありません。



早く始めたはずなのに時間オーバー！！しかし、「先ず現実を見て、知恵を積み重ねて減災に取り組もう。今できることを今日から始めなげや。」と、ワンタッチテントやエアベッドの展示に触れながら思いを新たに集いになりました。

早稲田女性会 田邊通子

オープンスペース 「てんとう虫」



毎月第4金曜日に開催している【てんとう虫】は子育て中の親子が気軽に集える場所です。

親同士が色々な情報交換したり、子どもたちがおもちゃで遊んだり

自由な時間を過ごしてもらっています。コロナ禍でお休みしていましたが、久しぶりに開催することができ、10月は3組の参加がありました。

特別編としてこどもの健康サポーターの方から「子どもの生活習慣向上教室～歯みがきしよう～」のテーマで、「毎日歯みがきをする事の大切さ」、そして「自分で十分みがけるようになるまでは、保護者の方の仕上げみがきが必要です！」などのお話を聞きました。

これからも親子で楽しく、「ほっと」できる場所として続けていきたいです！

開催：毎月第4金曜日

早稲田学区子育てボランティア

お問い合わせは、早稲田公民館

☎082-502-1239まで



『街区表示板』 チェックしてみませんか？



『街区表示板』は建物の壁や塀などに取り付けられている緑色の細長いプレートで、「住居表示に関する法律」により設置されているものです。文字が消えがかっていると、「ここが〇〇です。」と示す役割が果たせません！

折れ曲がっていたり、取れががっているものは金属製なので大変危険です。

街区表示板の字が見えにくくなっている場合、折れ曲がったり取れががっている場合は東区地域おこし推進課(TEL082-568-7705)に連絡してください。新しい表示板を取り付けてくれます。

皆さん！お住い周辺の表示板をチェックしてください。

