

わせた

第221号

社協だより

早稲田社協
ホームページ

こむねっとひろしま

検索

地域ポータルサイトこむねっとひろしま

東区 早稲田学区

2024.9
(令和6年9月)

発行部数 2500 部



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 082-225-3685

お友だち募集中 LINE
公式アカウント



早稲田社協

登録してね♪



わっせの踊りと
わせぼん太鼓



お楽しみ
大抽選会

今年もにぎやかに・・・! 第40回 早稲田学区盆おどり大会2024

7月27日(土)早稲田中学校グラウンド



わせぼん太鼓オリジナルの太鼓と踊りを披露



おなじみ早稲田四丁目の焼き鳥



←スーパーボールすくい
ポイが破れるまでいっぱいすくったよ



↑ヨーヨー釣り うまく釣れるかな?











↑綿菓子も人気です
飲み物にも長い行列
ができました←

2024年(令和6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 |
|--|--|---|---|--|---|---|
| 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 | 31日 | 1日 |
| 東二丁目 ぼちぼち 早稲田アカデミー 女性会合わせ 練習日 | 早稲田小 授業開始日 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階談話室 9:30~12:00 早稲田集会所までぼ〜ちぼ〜ちウォーキング 社協だより編集会議 | 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 10:30~ 早稲田二丁目上「100歳体操」 早稲田二丁目上集会所 13:30~ | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 | わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00 |  |
| 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 |
| 東四丁目「ひだまり」 まつかぜ荘 「おはなし会」 早稲田公民館 14:30~15:30 女性会合わせ 練習日 早稲田集会所 19:15~20:45 |  早稲田中 前期末テスト(〜6日) 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 13:30~ 社協 役員会 早稲田集会所 19:00~ | 早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上「100歳体操」 早稲田二丁目上集会所 13:30~ 社協 役員会 早稲田集会所 19:00~ | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 | 白露 友楽タイム「防災クッキング」 早稲田公民館 10:00~ わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00 |  第31回牛田3学区親善スポーツ大会 東区スポーツセンター他 |
| 9日 | 10日 | 11日 | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 |
| 早稲田中 学校公開週間(〜13日) 東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 10:00~ 女性会合わせ 練習日 早稲田集会所 19:15~20:45 | 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 早稲田集会所までぼ〜ちぼ〜ちウォーキング 10:00~11:00  | 民児協 健康相談室 早稲田公民館 9:30~11:00 「にここ広場」子育てオープンスペース 早稲田公民館 9:30~11:30 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 10:30~ 早稲田二丁目上「100歳体操」 早稲田二丁目上集会所 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  | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 早稲田中 学校説明会 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~ 早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~ | 早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~ | 体協 定例会 早稲田集会所 19:00~ |
| 16日 | 17日 | 18日 | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 |
| 敬老の日 <div data-bbox="133 1155 831 1354" style="border: 2px solid green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>秋の全国交通安全運動 9月21日(土)~30日(月) いつも笑顔で! 早稲田学区防犯組合連合会</p>  </div> | 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~ | 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「ちゃのみば」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 13:30~ | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 東二丁目上町内会 幹事会 早稲田集会所 19:00~ | おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00~ 牛田東四丁目町内会 役員会 まつかぜ荘 19:00~ | 秋分の日  |
| 23日 | 24日 | 25日 | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 |
| 振替休日 | 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階談話室 9:30~12:00 早稲田集会所までぼ〜ちぼ〜ちウォーキング 10:00~11:00 | 東二丁目「ぼちぼち」 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 10:00~ 早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ | 早稲田中1年野外活動(〜27日) 早稲田四丁目「ちゃのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上「100歳体操」 早稲田二丁目上集会所 13:30~ 女性会定例会 早稲田集会所 | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田アカデミー 早稲田公民館 13:30~ | 早稲田小 土曜日参観・110番の家ウォークラリー わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00 | |
| 30日 | 1日 | 2日 | 3日 | 4日 | 5日 | 6日 |
| 早稲田小代休 社協だより編集会議 女性会合わせ 練習日 | | | | 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00 | | |



早朝や深夜など、
静かな時間帯でのウォーキングは
話し声のボリュームに
ご配慮をお願いします。



夏休みのラジオ体操

牛田東二丁目上 町内ウォークラリー

6月16日(日)

町内ウォークラリーをしました。参加者14名が3班に分かれ、高学年と低学年が同じ班になりクイズを解きながら町内を歩きました。

その後みんなで食べたカレーライスがとても美味しかったです。また、綿菓子、かき氷、フルーツポンチなど、たくさんの種類のデザートもあってとても楽しい一日でした。

早稲田小5年 杓木 心愛



ウォークラリー後、防災ゲームで防災に関する知識を学びながら時間を忘れて楽しんでいました。

また、ボランティアの8名(中・高・大学生)も参加し、後輩の指導等一生懸命お手伝いしてくれました。

牛田東二丁目上町内会 会長 荒巻 誠次



シャンシャンバランス体操

7月3日(水)市営集会所

お馴染みの「いきいき百歳体操」に新バージョンが加わりました。早稲田4丁目は地域包括支援センター主催で、牛田クリニックの方から指導を受け、「シャンシャンバランス体操」に取り組みました。椅子にすがって立ち、片足上げて、お尻でひらがなを描くなど色々やりましたが、要は広島生まれの、高齢者用バランス維持向上体操です。「百歳体操」に一陣の涼風が吹くやもしれません。

そのほか、この日は体力測定、「いきいき百歳体操」の重点ポイントのチェックなどあり、超充実の1時間半でした。



ぼうけい まめちしき 第2回 『わが家の避難計画』

私たちの大切な家族を守るために避難計画の準備は非常に重要です。災害が起こってからでは遅いため、万が一の時に備えて避難計画を立てましょう。

わせだ自主防のホームページ資料集に掲載されている「わが家の避難計画」「わせだ防災マイタイムライン」を使えば、簡単に避難計画が出来上がります。



わせだ自主防
ホームページ

《避難計画作成のポイント》

- ①避難先の決定
(在宅避難かどこかに避難か)
- ②避難のタイミング
(いつ避難するか)
- ③誰と避難するか
- ④移動手段
(どうやって避難するか)



まずはご家庭で「わせだ防災マップ」を片手に話し合い、安全な避難ルートの確認、避難場所の確認、避難するタイミングなど話し合われてはいかがでしょうか。

2024年度 第1回 早稲田アカデミー 「健康を守る食事術」

7月19日(金)早稲田公民館

みなさんは、朝昼夕の食事をきちんと食べていますか? 気を付けているつもりでもなかなかバランスよく食べることが難しいと思います。そこで、食事から健康を守る術のお話を、広島女学院大学人間生活学部管理栄養学科、市川知美教授に伺いました。

普段の生活から気を付けることとして、特に朝食は健康管理の要で体内時計をリセットするそうです。朝食欠食は肥満にもつながり判断力や意欲も下がります。朝食だけではなく、昼夕とバランスのとれた主食、副菜などの食事が大切になります。特に年齢が高くなるにつれて低栄養傾向の割合が増加するそうなので気をつけなければいけませんね。今一度、自分の食生活を見直して、毎日を元気に過ごしましょう!

