

## ロビーコンサートを終えて

7月13日、公民館のロビーで《クローバーズ》のハンドベルコンサートがありました。朝から大雨で警報まで出て、これでお客さんなんかいるのかなと思いましたが、なんと席はすべて埋まり、立見までありました。曲は、唱歌など7曲、アンコール2曲。途中、ボランティアさん達の楽しい演奏も入りました。練習を始めた頃はなかなかできなかった演奏も、練習を重ねるうちになかなかの響きになりました。みんなで1つの曲を作り上げるのはとても楽しいです。これまで仕事でほとんど家にいることがなかった私は、退職を機に地域の活動に参加させていただくようになり、この地域がとても熱心に色々な活動をして下さっていることを知りました。ボランティアさん達の存在も素晴らしいです。これからたくさんの方がこういう活動に触れて、仲間が増えるといいなと思います。 東4 上田 顕子



## 伊藤博文資料館 東2丁目上睦会

6月22日(水)大雨注意報の中、会員27名は、山口県光市の伊藤公資料館に行きました。会員の親睦・情報交換そして脳の活性化が目的です。伊藤博文公は吉田松陰に師事し、高杉晋作や木戸孝允らと近代国家の設立に身を捧げた幕末・維新の人物です。資料館には、初代内閣総理大臣伊藤博文公の貴重な写真や文献が展示しており、副館長の詳しい説明やビデオ上映に時間の経過も忘れるほどでした。

昼食はヒラメの養殖で有名な下松市笠戸島「笠戸島ハイツ」次々と出てくる新鮮な海鮮料理やスタッフの対応の良さに大満足で楽しい食事会になりました。風呂に入る人、カラオケに興じる人、突然舞台上がってダンスを始める人、皆さん久しぶりに身も心もリフレッシュされました。



東2 宮野泰治

## 住み続けたいまちわせだ

～安心・安全に暮らせるまちづくり～

まちづくりプランのテーマ「安心・安全に暮らせるまちづくり」では、日常的な「防犯」の取り組みとして、これまでのあいさつ運動などを継続するとともに、住民が同乗する青バト・パトロールなどを新たに始めています。また、非常時の「防災」の取り組みとして、避難所開設の訓練や、各種研修会を充実させるとともに、早稲田学区にお住まいの皆さんが防災について考えられるよう広報活動も行います。これらの防犯や防災の活動には、多くの方々の参加が必要ですので、ご協力よろしくお願いたします。 防災ネット 川島 孝



## 介護予防通信(4)

最近物忘れがひどいと感じていませんか？日常生活には支障はないが、加齢とともに認知機能が低下した状態をMCI(軽度認知障害)と呼びます。MCIの時に早期受診することで治療効果も高く、さらに習慣的な運動などに取り組むことで、認知症の発症や進行予防に効果的であると言われています。

**認知症予防にコグニサイズ**  
コグニサイズとは英語のcognition(認知)とexercise(運動)を合わせた造語で高齢者のためのエクササイズのことです。簡単な計算やしりとりなどの課題を運動と一緒にすることで、認知症の予防と健康促進を目指します。(例)

### 足踏みコグニサイズ

1. 一定のリズムで足踏みをしながら数を数えます。
2. 「1, 2, 3, 4」と足踏みに合わせて声を出して数えます。
3. “3の倍数”の時だけ声を出さずに手をたたきましょう。「1, 2, パチ(手をたたく), 4, 5, パチ(手をたたく)」

### ウォーキングコグニサイズ

1. 歩きながら「100から3ずつ引いていく」だけです。慣れてきたら、引く数字を2ケタにしたり、アレンジしてみてください。

コグニサイズは「こうするべき！」というルールはありません。運動と同時に課題(計算等)は、通常はできるけど、運動と一緒にすることで時々間違えてしまう程度が理想と言われています。間違えて、笑って、試行錯誤しながら取り組んでみてください。



## わせだのなかまたち

### シリーズ② おもちゃ病院わせだ

お気に入りのおもちゃが直って大喜びのお子さんの笑顔！これが私たちの活力源。(これが最高のご褒美です)おもちゃの修理を通じて物を大切に、人を思いやるやさしい心を育てる手助けができればと活動しています。



5月に開院し、ボランティアグループ「ひろしまおもちゃ病院」のご指導を受けながら腕を磨いているところです。早く仲間を増やすのが今の課題。技術・経験の有無や、年齢・性別は問いません。「何かおもしろそう」「修理は無理だけど何か手伝いたい」など、興味のある方は、気軽に見学においでください。童心に戻って、わいわい楽しみながらおもちゃに触れてみませんか。



開院日は毎月第3土曜日  
10時～14時30分  
問合せは、早稲田公民館まで  
東2 大地雅彰

## 社協だより わせだ

第125号  
2016.9  
発行部数  
2600部



2016.9  
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](https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/) ⇒ 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



ふれあい太鼓  
「ぶちあわせ太鼓」



パトロール  
ありがとう！



抽選会も大盛況！



女性会華つどみ  
「はねこ踊り」

食った！飲んだ！踊った！  
盆おどり大会！

わせぼんだいこ



女性会わっせ



「わせだっ子」と  
「わせぼん太鼓」コラボ



1日目のクイズ大会は、  
小中教頭先生が登場！  
子どもたちは、大喜び！