

東2丁目サロン 「ぼちぼち」

～健康体操～

今年度から東二丁目「ぼちぼち」は、「自分たちのからだは自分で守り、元気に笑顔で過ごす！」をモットーに今まで続けてきた介護予防教室の体力・健康を考えた内容をより充実させ牛田クリニックの理学療法士山田先生を中心に健康体操を月2回のペースで行っています。準備から片付けまで参加者で行っています。体操後は先生に健康相談をしたり、談笑して有意義な時間を過ごしています。広島市の高齢者地域支え合いモデル事業施策の関連で、6月から早稲田学区でも「サロン世話人研修」の取り組みがされています。今後は皆で試行錯誤しながら話し合い「ぼちぼち」に多数の方に参加してもらい、元気に笑顔で「輪(わ)和(わ)話(わ)」が広がるよう続けていけたらと思います。毎月第2・4月曜日10:00～早稲田集会所1階ホールのドアを開けてみて下さい。

東2 山本 千恵



住み続けたいまちわせだ

～支え合って生きる～

早稲田のまちに住む大人も子どもも、障がいのあるかたも、みんなが支え、支えられ安心して楽しく暮らせるまちづくりを、目指します。高齢者の方が生きがいをもって、元気で毎日を過ごせるように、サロンの開催・高齢者地域支えあい事業の実施を進めていきます。また子どもたちとの世代を超えた交流の場づくりなどもしていきます。



「遠くの親戚より近くの他人」と言います。一人一人のお隣さんへのちよつとした声かけや見守りができると思いますね！

シルバーねっと 神崎 敏子

友楽タイム 平和について考えよう

～ピアノの演奏と原爆の語り部～

7月30日(土)、沖田りりかさんのピアノ演奏と早稲田2丁目の藤原宏二さんの被ばく体験を聞きました。ピアノ単独で演奏を聴くのは始めてとても心地よく、演奏の間には、りりかさんのお父様の被ばく体験の話もあり涙が出ました。藤原さんのお話では、当時の地図と現在の地図があり、場所などわかりやすく地域の話を中心にして頂き現在の平和な早稲田団地にもほんの少し前には悲惨な歴史があったんだと改めて思い、現在の生活のありがたさがわかりました。心にしみる演奏とお話でよかったです。

青少協 佐藤 靖子



わせだのなかまたち

シリーズ③⑩ L-B バドミントンクラブ

毎週日曜日14時から2時間早稲田公民館ホールでバドミントンをしています。とにかく楽しいバドミントンがモットーで、若い人から年配まで幅広いメンバーがゆるく楽しく元気に体を動かしています。バドミントンの最大の魅力はシャトルのスピード感。年配でもそれなりのテクニックで大いに盛り上がっています。興味のある方は見学自由ですのでいつでもお越しください。お問い合わせは公民館まで。

責任者 高橋 丈晴



社協だより わせだ

第126号
2016.10
発行部数
2600部



2016.10
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](http://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

あいサポート運動

「あいサポート」とは、難しそうだと、重たい気持ちで参加しましたが、講師の先生の、具体例を挙げながらの説明に、だんだん引き込まれていきました。DVDでは、障害がある方が周りの誤解や偏見で苦しんでいる様子が映され、胸がしめつけられる思いでした。その中で、「地域の方に、

一緒に参加しませんか?と誘っていただき、だんだん誤解もとけていきました。」と、穏やかな表情で話されていたのが一番印象に残っています。まず、さりげなく声をかけることからはじめ、その輪が広がっていけば良いと思いました。

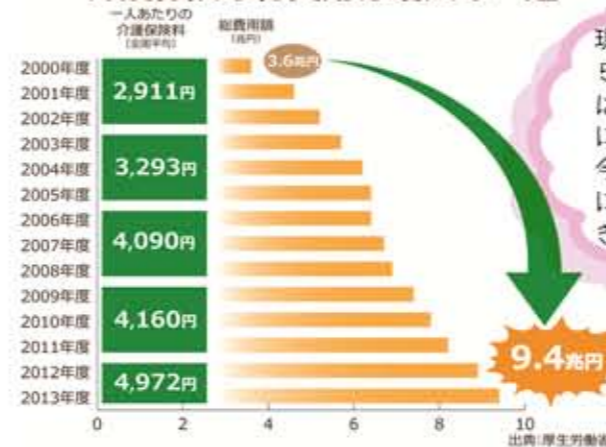
早2 吉岡 昌子



介護予防通信(5)

2000年に介護保険制度が出来て今年で16年になります。下表は、保険料の推移を表しているものになっています。ご覧のように保険料は介護保険制度が始まってから、高齢者人口の増加とともに増大していることがわかります。今後の少子高齢化を考えると保険料がさらに引き上げられていくことが予想されます。

介護保険の総費用は増大の一途



一番はやはり、介護保険をなるべく利用しなくてよい健康でいられる期間を増やす事です!



じゃあ健康でいる為にはどんな事をしたらいいの? それには、①バランスの摂れた食事 ②定期的な運動 ③やりがい・いきがいを持つ等の事が大切であると言われています。今日から少しこんなことを意識して過ごしてみたいか? でしょうか?



次回の介護予防通信では、地域のみんで元気になれるような試みをご紹介できたらと思っています♪ お楽しみに!!

早稲田社協に大学生訪問

8月25日(木)東区社会福祉協議会を通じて、福祉を勉強されている広島国際大学と広島県立大学の学生さんが2名、【電話の声かけ活動】を見学に来られました。若い目線からの意見も聞くことができ、早稲田学区の状況もわかっていただくよい機会でした。



黄色の“牛”のバスってなに?

光明福祉バスです。早稲田2丁目～早稲田団地～牛田東を通して、牛田集会所までを1日4、5便走っています。予定時刻に待っていただくだけで予約は要りません。無料です。詳細は、広島光明学園へ!! (228-5673)