

2018年(平成30年)3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	1日	2日	3日	4日
東二丁目 ぼちぼち・びよびよサロン 早稲田集会所 10:00~	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00~	早稲田三丁目「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~	早稲田四丁目 100歳体操 市営集会所 10:30~	早2 ともえ会 いきいきる一む 早稲田二丁目上集会所 13:30~	友楽タイム「伝承遊び」 早稲田公民館 10:00~12:00	第34回東区オープン女子ソフトバレーボール大会 マエダハウジング東区スポーツセンター
早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~	いきいきサロンよりみち「ハンドベルの練習」 早稲田集会所 11:00~	早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	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~	早稲田二丁目上 木遣り唄の練習 早稲田二丁目上集会所 13:30~	第6回 牛田かうちゃん うまもん・モーリンピック・防災フェア 牛田小学校他
女性会「わっせ」練習日 早稲田集会所 19:15~20:45	啓蟄 公立高校入試選抜Ⅱ (〜7日)	いきいきサロンよりみち 「広島弁落語で笑うてえ〜や」 早稲田公民館 10:00~	早稲田四丁目 100歳体操 市営集会所 10:30~	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~	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	早稲田中PTA 皆勤賞授与式 早稲田中体育館
東四丁目 ひだまり 女学院大学ゲストハウス	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00~	早稲田三丁目「100歳体操」 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 13:30~	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00~		
女性会「わっせ」練習日 早稲田集会所 19:15~20:45			社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00~			
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
早稲田中 第23回卒業証書授与式 早稲田中体育館 10:00~	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00~	公立高校選抜Ⅱ合格発表 子育てオープンスペース 早稲田公民館 9:30~11:30	女学院大学 卒業式 早稲田四丁目 100歳体操 市営集会所 10:30~	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 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~
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 10:00~	サロン・早稲田三丁目「プラネタリウム見学」 こども文化科学館 10:00~	民児協 健康相談室 早稲田公民館 9:30~11:00	早稲田二丁目上 であいサロン 早稲田二丁目上集会所 13:30~	東区体連理事会 ひろしんビッグウェーブ会議室 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~	
女性会「わっせ」練習日 早稲田集会所 19:15~20:45	早稲田二丁目上町内会 「廻る寿司」で愉しく会食!! くら寿司(広島祇園店) 11:30~	早稲田三丁目「100歳体操」 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 14:30~			
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
東四丁目 ひだまり 女学院大学ゲストハウス	早稲田小 卒業証書授与式 早稲田小体育館 10:00~	春分の日	早稲田小 給食終了 早稲田中 三者懇談	早稲田小 修了式 早稲田中 修了式	早稲田女性会 定例会 早稲田集会所 10:00~	
女性会「わっせ」練習日 早稲田集会所 19:15~20:45	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00~		早稲田四丁目 100歳体操 市営集会所 10:30~	オープンスペース てんとう虫 早稲田公民館 10:00~	早稲田四丁目高齢者の集い ライオンズヒルズ集会所 11:00~	
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			早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 13:30~			
26日	27日	28日	29日	30日	31日	1日
東二丁目「ぼちぼち」 早稲田集会所 10:00~	いきいきサロンよりみち「サロン&100歳体操」 早稲田集会所 10:00~	早稲田三丁目「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~	早稲田四丁目 100歳体操 市営集会所 10:30~	学区体育団体東区連合会定時総会 ひろしんビッグウェーブ会議室 19:00~		
社協だより編集 早稲田三丁目町内会役員会 早稲田公民館 19:00~	いきいきサロンよりみち「ハンドベルの練習」 早稲田集会所 11:00~	早稲田三丁目町内会幹事会(総会) 早稲田公民館 19:00~	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「わっせ」練習日 早稲田集会所 19:15~20:45			社協 まちづくり推進部会 早稲田公民館 19:00~	自転車盗難多発!! 2重ロックをしましょう! (学区防犯組合連合会)		

温活 1

- ・身体を温める食べ物をとる
- ・冷たいものの飲食を避ける
- ・自宅では、温性の食材※を使用した料理を作る
- ・紅茶などの温かい飲み物を飲む
- ・生野菜より温野菜を摂取する

※温性の食材…ショウガ、シソ、ネギなど。
中国では古くから食べ物を「食性」といって、性質ごとに「熱・温・平・涼・寒」というカテゴリに分けていました。「菜の花」も温性の食材のひとつです。
おひたしにしたり、パスタに入れたり。食卓にも春を呼び込みましょう。

温活 2

- ・軽い運動をする
- ・指揉みや指組み運動※を定期的に行う
- ・電車や車よりも徒歩、エスカレーターよりも階段、など日常生活でなるべく歩くことを習慣づける
- ・ウォーキング、ストレッチ、軽度のスクワット等の軽い有酸素運動を行う

※指組み…両手の第一関節を合わせるように組み、指先を内側に入れたまま軽く手を合わせます。

温活 3

- ・身体を外から温める
- ・入浴は、シャワーだけでなく、ぬるめの湯船に ゆっくりつかる
- ・湯たんぽや温熱シートなど温めグッズを活用し、温めることでこりをほぐす
- ・保湿性の高いインナーなどで全身を温める

は〜るよ こい!

資料:ウェルラボ(ネット)

温活 4

「温めポイント」で血めぐりアップ
身体を温かく保つには、いかに体温を失わないかがポイントです!

身体には温め効果の高いポイント(温めポイント)がいくつかあり、そこをしっかりと温めることで効率よく全身に血をめぐらすことができます。温めポイントとは、すなわち“血流が多いところ=筋肉が多いところ”です。特に重要なのはお腹と腰まわりと太もも。この3か所だけで体全体の筋肉の約7割が集まっています。冷えるからといってそこから温めるのではなく、まずは体の中心から温めて、手足の先まで温かい血をめぐらせましょう。