

各地区サロン



各地区のサロンでは、100歳体操が復活。久しぶりに出会った方たちの楽しいおしゃべりも復活。やっぱり集える場所があるのは嬉しいものですね。

3月・4月から各町内のサロン社協【よりみち】など感染症対策をしながら…はじまっています。

3月初め 早稲田集会所前で「サロンはまだお休みかね～」と待ちわびる地域の方たち

再開!



新型コロナウイルス感染症予防で約一年間いろいろな行事が中止を余儀なくされてきました。その中で、特に高齢の方たちは自分の健康や、周りの方たちとの交流など、工夫しながら生活しておられました。

これからも、散歩・山歩き・サロンの体操などに参加しながら、毎日を過ごしましょう。

ウォーキングされる方が増えています。早稲田学区内は車も増えてきました。バスの便も増えています。特に夜のウォーキングは服装など明るいものを着用して下さい。自転車通学・通勤の方…スピード出さないように、飛び出しにも注意を払って運転してください。

ぼちぼち (東2丁目上) 毎月第2・4月曜日 10:00～11:00 早稲田集会所

ひだまり (東4丁目) [牛田体操] 場所変更(ただいま準備中!)

100歳体操

100歳体操 (早稲田2丁目上) 毎週木曜日 10:30～13:30 早稲田2丁目上集会所

すこやかタイム (早稲田3丁目) 毎週水曜日 10:00～または13:30 早稲田公民館

ちやのみば (早稲田4丁目) 毎週水・木曜日 10:30 市営集会所

東区地域共生社会の実現に向けたネットワーク会議

東区では、高齢者、子ども、障害者などすべての人々が「住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる」地域共生社会の実現を目指して、地域団体や医療・介護関係機関、障害者相談支援機関、区役所を構成員とした会議を設置しています。

ネットワーク会議の構成員

- 東区社会福祉協議会、東区民生委員児童委員協議会
- 東区老人クラブ連合会、東区公衆衛生推進協議会
- 東区女性団体連合会、東区自主防災会連合会
- 東区医師会、広島市歯科医師会(東支部)、広島市薬剤師会(東支部)
- 東区訪問看護ステーション管理者連絡協議会、地域包括支援センター
- 東区ケアマネジャー自主勉強会
- 東区障害者基幹相談支援センター、東区障害者相談支援事業所
- 東区厚生部地域支えあい課

ゆきゆきサロンよりみち 「お笑い!一人芸」

3月17日(水)早稲田公民館

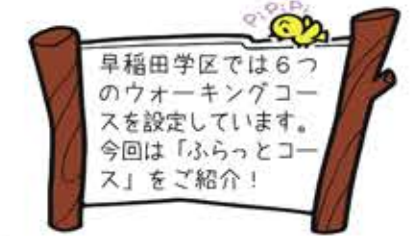


津軽三味線、尺八、二胡、ハーモニカ・・・と、とにかく多芸にびっくり! しかも脳梗塞を患われた後の挑戦と聞いて二度びっくりでした。「一日2時間テレビを見ると、12年間では1年ずっとテレビばかり見たことになる。それを30分減らして何かすると、一芸を習得できる。」と・・・一念発起されたとか。いくつになってもチャレンジだなど実感しました。



バナナのたたき売りでは、長い口上は半分しか聞かず、誰よりも先に手を挙げることに集中しおかげで立派なバナナをゲット!最後の「一人デュエット」は盛り上がりました。こっちを向いたら女性、あっちを向いたら男性。黒のストッキングの女性顔負けの美しい足に見とれてしまいました。女性の高い声もなかなかのものでした!

早稲田3丁目 上田 顕子



【用意するもの】
(ハンバーグの材料)
ひき肉・玉ねぎ・卵・パン粉
(ソース)
ウスターソース・ケチャップ
(その他)
鍋・湯煎調理に対応したビニール袋

【作り方】
①湯煎調理に対応したビニール袋にハンバーグの材料を入れて揉み、ひとかたまりにする



②ソースを作って①の袋の中に入れ、空気を抜いて縛る



③沸騰した鍋の中に②を入れ、弱火にして30分ほど湯煎する



④お皿に盛って出来上がり♪



ハンバーグやソースは各ご家庭の味をお楽しみください

Autumn Recipes 基本調理法

- お鍋にお水を沸騰させて湯煎するのですが、鍋の底にお皿を置くとポリ袋が破れにくく調理ができます。
- 水が入ったお鍋にポリ袋を入れつつ結ぶと、ほぼ「真空」状態で調理ができます。