



「ぼちぼち」100歳体操始まりました。
新型コロナウイルス緊急事態宣言が解除されたものの再開できるかどうか不安でした…が、始まりました。
久しぶりの会話の中には 嬉しいこと・寂しいこと様々な人間

東2 模様がありストップしていた月日を感じました。
このコロナ禍でコロナと共存する生活は不自由ですがここまで我慢してきたのであともう少しの辛抱です。



みなさんの顔をみると以前のように輪になって『笑顔で話せ和む』『心地よい居場所・ぼちぼち』に早くなるといいな!!
と思いました。
それには100歳体操で筋肉をつけ・口を動かし元気に過ごせるように
“えい!えい!お~!!”
です。

東二丁目上 山本 千恵

早2 百歳体操ようやく再開!
新しいポイント手帳によりやく1ポイントの方も。
体を動かす事の大切さを皆で確かめ合いました。もちろんおしゃべりの大切さもです。
「やっぱり楽しい」の声に一安心のスタートになりました。



早稲田二丁目上 山崎 正光



100歳体操 再開! はじまりました!

いよっ!
待ってました

東4 いきいきサロン「ひだまり」が再開。
コロナ感染防止で休会していた「ひだまり」も10月4日に再開し23名が集いました。
この日は牛田早稲田包括支援センターから理学療法士や保健師が参加され「いきいき牛田体操」の指導と第二回体力測定を実施しました。

東四丁目 澤田 良平



“早稲田三丁目すこやかクラブ”は、10月6日(水)から100歳体操を再開しました!
再開を心待ちにされていたメンバーは、「お元気?」「お久しぶりですね」と笑顔でご挨拶。元気いっぱい、100歳体操を楽しまれました。

早稲田三丁目 高野 恭子



ようやく百歳体操を実行することが**早4**できました。
「ちゃのみば」のみなさんも待ち侘びていたようで、なごやかに楽しそうに手足を動かしていました。一人ではなかなかできないようですね。
早稲田四丁目 秋田 乾一郎



よりみち 足裏ストレッチ

10月20日早稲田公民館



講師は平石千春先生、ユーモア溢れる説明に出席者約20名は気分良く体を動かしました。椅子に座って小さな軟らかいボールを使った運動です。

- 先ず下に置いたボールの上に左の足の裏を乗せて、その膝の上に右の足首を乗せます。
- 左手で右の足首を持って前後左右にゆっくり回します。
- 次に右足の5本の指の間に左手の指を差し込んで足の指を広げます。
- 足の裏の位置を変えたり、左足・右足と交互にやれば効果が上がります。
- 更に、左右の脇の下にボールを挟んで首を曲げたり、肩を前後に動かすと“気分すっきり”になりました。

この説明どおり皆さん!おうちで挑戦してみてください!
体のバランスは、足首や股関節及び足裏のセンサーも重要な役割を果たしていることを学習しました。

東2丁目 宮野 泰治

「女性だからできる 防災を考える」

東区女性会研修会 10月20日早稲田公民館

緊急事態宣言が解かれ、久しぶりに東区女性会の研修会が開かれました。テーマは「女性だからできる防災を考える」。さすが女性会!開会の定刻前には東区の7地区のメンバー全員が集合し、少し早めの開会になりました。
講師 わせた自主防 川島 孝さん

自主防災活動の中で、女性の強みって何?女性ならではの取り組む課題は?ワークショップを進めていくうちに、様々な問題点がみつかりました。地区によっての現況の違いもあり、簡単に結論の出るテーマではありません。

早く始めたはずなのに時間オーバー!!しかし、「先ず現実を見て、知恵を積み重ねて減災に取り組もう。今できることを今日から始めなきゃ。」と、ワンタッチ Tentやエアベッドの展示に触れながら思いを新たに集いになりました。
早稲田女性会 田邊通子



講師 わせた自主防 川島 孝さん



オープンスペース 「てんとう虫」



毎月第4金曜日に開催している【てんとう虫】は子育て中の親子が気軽に集える場所です。
親同士が色々な情報交換したり、子どもたちがおもちゃで遊んだり

自由な時間を過ごしてもらっています。コロナ禍でお休みしていましたが、久しぶりに開催することができ、10月は3組の参加がありました。

特別編としてこどもの健康サポーターの方から「子どもの生活習慣向上教室〜歯みがきしよう〜」のテーマで、「毎日歯みがきをする事の大切さ」、そして「自分で十分みがけるようになるまでは、保護者の方の仕上げみがきが必要です!」などのお話を聞きました。

これからも親子で楽しく、「ほっと」できる場所として続けていきたいです!

開催:毎月第4金曜日
早稲田学区子育てボランティア
お問い合わせは、早稲田公民館
☎082-502-1239まで



「街区表示板」 チェックしてみませんか?

「街区表示板」は建物の壁や塀などに取り付けられている緑色の細長いプレートで、「住居表示に関する法律」により設置されているものです。文字が消えかかっていると、「ここが〇〇です。」と示す役割が果たせません!

折れ曲がっていたり、取れががっているものは金属製なので大変危険です。
街区表示板の字が見えにくくなっている場合は東区地域おこし推進課(TEL082-568-7705)に連絡してください。新しい表示板を取り付けてくれます。
皆さん!お住い周辺の表示板をチェックしてください。

