



スマホの方は  
こちらのQRコードでもご覧いただけます♪  
https://www.com-net2.city.hiroshima.jp/02waseda/

2022.1  
(令和4年1月)

発行部数 3000部

<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 TEL082-225-3685

## リモートによる「人生会議ACP」講習会

11月25日(木)  
早稲田四丁目市営集会所

牛田・早稲田地域包括支援センター 黒瀬センター長の司会で、新町学区と早稲田学区5町内の老人会等をリモートで結んで行われました。講師は東区医師会副会長の住吉秀隆先生でした。2～3年位前から「人生会議」や「終活、エンディングノート」等の言葉は耳にしていました。認知症になった時の自分は・・・まだ若いから大丈夫と本気で考えていませんでした。皆さんも自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて「さあ、今から始めましょう」

- 人生の目標、希望や思いについて考えましょう。
- 健康で長生きを目指し主治医に自分の健康について相談しましょう。
- どんな時でもあなたの希望を尊重できる人を代理人に選びましょう
- 医療や生活に関する希望や思いを家族・代理人・医療者と話し合しましょう。(延命治療は?)
- 今の考えを記録して残しましょう。

在宅医療が進んでいる昨今、「私の心づもり」を周りに伝えて豊かな人生を過ごしましょう。

早稲田四丁目 西本 真理子

(参考)ACP (Advance Care Planning)



## 今日からできる子育てのヒント 親子の会話で育む 子どもの「やる気」と「頑張る力」

11月13日(土)早稲田公民館

親業シニアインストラクターの  
大下政江先生をお招きし、  
【小中学生家庭教育講座】を開催しました。  
地域の子育てを応援したいという思いから、初めて中学校PTAと早稲田小学校PTAと共催し、参加者主体の対話的な進行で、新たな発見や体験ができました。最後に、我が子の顔を思い浮かべながら今日学んだことを目を閉じて振り返り、やさしい気持ちになって終わることができました。

早稲田公民館 木建 百俊子



## 友楽タイム 「いもほりにいこう」

11月13日(土)宮加谷農園

友楽タイムの「いもほりにいこう」に、弟と一緒に参加しました。いもほりは今までにしたことがあるので、今度も大きないもを掘ろうと楽しみにしていました。

少し寒かったけど、いい天気であ絶好のいもほり日和だと思いました。最初はどこに大きないもが埋まっているかわからなかったけど、葉やつるがたくさん集まったところの下に大きないもがあるとわかり、巨大ないもをたくさん掘ることができました。弟も、僕よりは小さかったけど、たくさんのいもを掘ることができました。いもはおじいちゃん、おばあちゃんにおすそわけしました。二人ともたくさんのいもにびっくりしていました。

そして楽しいドライブもでき、参加して本当によかったです。ありがとうございました。

早稲田小学校5年  
板井 大知



## 第4回早稲田アカデミー 「平安貴族の日本語」

11月29日(月)早稲田公民館

講師は広島女学院大学、渡邊ゆかり教授。19名が聴講しました。平安時代は、真名(漢字)に加えて仮名(表音文字)が使われるようになり、日本人の感情表現にマッチした日本語(文字・表記)が形成された重要な時代ということでした。

早稲田四丁目 秋田 乾一郎



## マスクの下は笑顔で! 秋の ウクレレコンサート

10月31日(日)早稲田公民館



8月末に予定していたウクレレコンサートでしたが、コロナウイルス感染症対策のため中止になり、ようやくこのたび実施することができました。グループの代表である清水美紀さんは「マスクはまだはずせない日々だけど、ちょっとでも気持ちを明るくするためにコンサートができれば」とのこと。本当は音楽に合わせて歌を口ずさみたいところですが、発声は無し、心の中で歌ってもらうコンサートとなりました。「赤いレイ」等ハワイアンから、懐かしのポップス、グループサウンズまで、幅広い楽曲を参加者20名が楽しみました。12月12日(日)にもクリスマスコンサートを予定しています。ぜひ公民館へお申込みください。

早稲田公民館 吉田 純子

## 第8回牛田山ぐるっとハイキング

絶好のハイキング日和に恵まれた11月28日、東区役所、牛田3学区の体育協会や公民館等の主催による牛田山登山イベントが開催されました。当日は、新牛田公園に集合し、らくらくファミリーコース、わくわくエンジョイコース、健脚・縦走コースの3グループに分かれて、各グループ別にコロナ対策に気を付けながらハイキングを楽しんできました。早稲田学区体協からは3人が、わくわくエンジョイコースのリーダーとして参加し、楽しい一日を体験しました。

早稲田四丁目 杉本 日出明



↑スタート前の準備体操



↑見立山の名前の由来など歴史を聞く



↑見立山山頂から広島市内の展望

↑牛田山山頂で学芸員から西山貝塚や戸坂城址の説明を聞く



↑牛田山山頂から広島市中心部の絶景