

防犯功労者 表彰



この度、広島東防犯組合連合会から防犯功労者として表彰して頂き有難う御座いました。私が住んでいる所は、小中学校が上にあり、道路が狭くスピードを出して下りてくる通勤の車やスクーター、自転車などとすれ違うので、児童生徒が登校時、事故が起きないか心配な状況です。そんな中、前早稲田2丁目上町内会長の藤原さんに誘われ、子供の安全を守るお手伝いをするようになりました。毎朝1時間の散歩の後の「旗振り」で、やり始めて8年位になります。これからも体に十分注意し、子どもたちが安全に登校できるように、日々見守って行きたいと思っております。 早稲田2丁目上 竹村 賢二

早稲田のニューフェイス! 2016

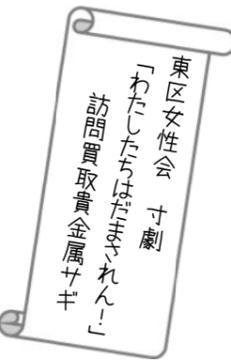


西田志都枝さんの後任として、今年から早稲田社協ボランティア部会を担当することになりました。ボランティア部は、福祉のまちづくりの基本事業の活動をしています。活動の中心は女性ですが、もっと男性にも参加してもらえたらと考えています。地域の皆さまの御協力を得ながら努力していききたいと思います。よろしくお願ひします。 早稲田学区社会福祉協議会 ボランティア部部長 山崎 正光



6月1日に任命式を済ませ保護司になりました。ここ早稲田学区は安心して住み続けたいまちづくりに努力しており、犯罪件数は少ないまちです。しかし全国的に見れば、再犯が増える傾向にあります。そんな中での活動になりますが、保護司の仕事はまず保護観察官に協力して、民間性、地域性の特性を生かしながら、保護観察対象者の立ち直りの支援をし再犯を防ぐ事です。また保護司会が他の機関や団体と連携した、地域の犯罪や非行の予防活動に参加する事も重要な仕事です。個人的には今まで全く縁のなかった世界で戸惑いもありますが、今まで以上に地域に貢献していきたいと思っています。これからもよろしくお願ひ致します。 保護司 吉岡 宏明

第11回東区女性会まつり開催



平成28年6月26日(日) 東区総合福祉センター

梅雨の晴れ間、さわやかな青空の下にぎやかに開催されました。早稲田女性会からは、オープニングの太鼓「華つづみ」、舞台上で寸劇「わたしたちはだまされん!」、コロケや甘栗のパザー、和小物販売、野の花をかざろう...などに参加しました。

開会式の司会の清水さん、太鼓、寸劇出演の皆さん、お手伝いスタッフの皆さん...たくさんの会員の力のおかげです。いつもながら早稲田の女性パワーはすごい!と実感した一日でした。ご来場下さった皆様ありがとうございます。 早稲田女性会 会長 宮原 信子



わせたのなかまたち

シリーズ⑧ いちご

毎週月曜日9時30分から早稲田公民館のホールで、ソフトバレーボールをしています。乳幼児連れの方も多く、いつもみんなで楽しく活動しています。未経験者大歓迎! 子連れ大歓迎! 身体を動かしたいなって思われている方、是非、一度来てみてください。連絡は、早稲田公民館まで。



代表 二宮 楓



社協だより わせた

第124号 2016. 8 発行部数 2600部



2016. 8

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) => (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

避難所開設訓練



6月11日(土)早稲田中学校で避難所開設訓練を社協自主防災連絡協議会、防災ネット、女性会、社協ボランティア部総勢51名が参加し、東区地域起こし推進課、東消防署、水道局の指導のもとに実施しました。避難準備情報が発令されたら、区からの連絡を待たずに自主防災の役員が指定避難場所の早稲田中学校体育館・武道場を開けて避難者の受け入れを行う訓練でした。

6月21日・23日未明、24日午前中から、避難勧告発令により、実際に早稲田中学校に避難所が開設されました。事前の訓練のおかげであわてずに準備できましたが、新たな課題も見つかりました...

情報広報班は、グラウンド地下水道設備の説明を受け、備蓄倉庫の確認や簡易トイレの組立、タンカでケガ人の移送なども体験しました。避難準備情報がテレビ・ラジオなどで届いた場合には、安全を確認して自主判断で、早稲田中学校へ避難してください。(自主防災 山崎 正光)

介護予防通信(3)

前回ロコモについてお話させていただきましたが、ロコモ予防は運動だけではなく、適切な栄養摂取も必要になります。

◆骨の形成には、カルシウム!

骨は約7年で半分ずつ、常に生まれ変わっています。その時に骨を作る材料が不足することで骨がスカスカになり、骨折しやすくなります。骨粗しょう症の予防には1日700~800mgのカルシウムを摂る事が勧められています。ただカルシウムをとれば良いわけではなく、カルシウムの吸収、骨の形成をサポートする、たんぱく質やビタミンD、ビタミンKの摂取も必要となります。

カルシウムを含む主な食材

牛乳(200g)に220mg	プレーンヨーグルト(100g)に120mg
ししゃも3尾(50g)に165mg	木綿豆腐(100g)に120mg
水菜(100g)に210mg	小松菜1/4束(80g)に136mg

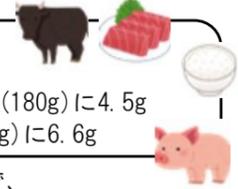


◆筋肉の維持には、たんぱく質!

筋肉は骨よりも早く1~2か月で半分が生まれ変わっています。たんぱく質を含む代表的な食品はご存じの通り、肉や魚、卵、大豆製品です。また、たんぱく質の分解や合成を促進する栄養素のビタミンB6多く含まれている、マグロの赤身やカツオ、キウイやバナナなどを合わせて摂ると効果的です。ロコモ予防のために1日70~80gのたんぱく質を摂る事が勧められています。

たんぱく質を含む主な食材

牛ヒレ1切れ(100g)に19.1g	卵1個(50g)に6.2g
まぐろ(赤身)3切れ(30g)に7.9g	ごはん茶碗1杯(180g)に4.5g
豚ロース薄切り2枚(60g)に11.6g	木綿豆腐(100g)に6.6g



上記以外にも必要な栄養素はたくさんありますので、食事はバランス良く楽しんで食べることを心掛けてくださいね♪



骨や筋肉の“素”は毎日の食事からきちんと食べて食生活でも「ロコモに負けない身体」を!

施設管理班は生活場所の設定や運営方法について確認検討を行いました。課題としては、ペット同伴者への対応、女性専用区域の確保などがありました。(中学校教頭 手賀 剛)

食料物資班は、まず防災備蓄倉庫の中の備蓄食料を確認し、飲料水兼用型耐震性防火水槽の使用法の説明を受けました。実際に倉庫の中を見るのは初めてで、思ったより小さく一時をしのぐ量だけが入っていました。水槽の貯水量は100トンあります。最後は、ロケットストーブでお湯を沸かしアルファ化米の炊き出し訓練。いざという時に実際に動けるか不安ですが、訓練を重ねることが大切だと感じました。(防災ネット 福島 由起子)

救援救護班は、まず負傷者、病人の救援方法について東消防署の隊員の方から1人で搬送する場合と、2人以上で毛布と竹で作った担架で搬送の仕方の実技指導をうけ実践訓練を行いました。合言葉は「自助、共助、公助」。それぞれと連携しお互いが助け合っていくことが大事なことでと再確認しました。また、救出する場合は1人で行動せず2人1組で状況を把握しながら行うなどを学びました。(女性会 藤木 照美)

今月号から「社協だより わせた」はオールカラーで地域の皆様へお届けします。「社協だより わせた」に関するご要望等は社協広報部まで!