

おめでとう! 総合優勝!

～第27回牛田三学区
親善スポーツ大会～

第27回牛田三学区親善スポーツ大会が、好天に恵まれた9月16日(日)、東区スポーツセンター他で開催された。平成4年、首都以外の都市で初めての開催となった第12回アジア競技大会(広島大会)を盛り上げるために、スポーツセンターを中心に「一館一國運動」が展開された。牛田3学区の体育協会は、これにあやかりスポーツを通じて地域住民の健康増進と交流の促進を願い親善スポーツ大会をその後スタートさせた。27年間毎年この時期に開催してきた。平成最後となる今年大会も、全8種目に400名を超す選手・役員が参加した。早稲田学区選手団は各種目で健闘し今年度も総合優勝を獲得した。



早稲田小学校6年
徳満尊君と白石千陽さん

早稲田学区体育協会会長 杉本日出明



ドッジビー競技
早稲田小学校の児童



ペタンク競技
東2上野さん

早稲田4丁目の集いに初参加

山や旅が好きで出かけることが多く、お誘いのはがきを何度もいただきながら不参加。この春75歳になり、地域の方々ともっとコミュニケーションをとらなくてはと初参加。この地に30年間も住んでいるので、お名前はわからなくても、顔見知りの方がたくさんいらっしゃいました。ジャンボ衣笠さんの落語に声を出して大笑い、美味しいお弁当、おしゃべり・・・楽しいひと時を過ごさせていただきました。同年配のご近所の方とお付き合いが増える機会になると良いですね。企画、お世話をしてくださった方々ありがとうございます。

早4 岡田正子



ジャンボ衣笠さん

体力測定会 で感じたこと

9月10日(月)
早稲田公民館

《自立した日常生活を送るため、今の自分の体力を知って、自分に適した運動を安全に行うことの大切さ》

こんな目標を掲げて、毎年この時期に「体力測定会」が実施されています。今回は37人が参加されました。片足で2分以上立たれる人、ひざを曲げて上体起こしを15回される人等この老人パワーには驚くばかりです。そんな人ばかりではありません。両足でいつも歩くのに片足では立てない。日常生活では何の支障もないからそれでいいのです。スポーツセンターの指導員の森本さんは「この会は競技ではないので、人と比べなくていい。無理して頑張らないように」と指摘されます。その通りです。若い人なら強い体力がある人は魅力あるでしょう。でも60歳位になれば自分の限界を知った上で日常生活を送ることが上手な生き方ではないでしょうか。来年もまたお会いしましょう。



10m障害物歩行



6分間歩行

シルバーねっと 高橋暉進

私達ががんばってます! (14) キャトルセゾンの巻

“キャトルセゾン”は早稲田地域のハンディキャップを持つ子どもの保護者の集まる会ということで、1年に3～4回開催しています。この会が始まったきっかけは民生委員さんから「ハンディキャップのある人や子どもたちに何かできることはない?」とお声かけがあったからです。民生委員さんに呼びかけをお願いし、集まる場を設定して茶話会を行って頂きました。それがもう何年も続いています。来て喋ってスッキリしたり、情報を持ちかえったり・・・と大変有意義な時間を持っています。

『子どもからお年寄りまで』はもちろん、『ハンディキャップを持つ人』も包括してこそその地域が理想ですが、早稲田はそんな感じかな、と思っています。今から次のキャトルセゾンが楽しみです(´◡`)

広島市手をつなぐ育成会東区支部 支部長
川尻七美(早2上)



毎回の
お菓子も
楽しみ!

『キャトルセゾン』は、仏語で『Quatre Saisons (四季)』という意味です。
お問い合わせは、民生委員児童委員まで。

わせた 社協だより

第151号



早稲田社協
ホームページ

こむねっとひろしま

地域ポータルサイトこむねっとひろしま

東区 早稲田学区



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/>

2018.11

(平成30年11月)

発行部数 2600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 TEL/FAX (082) 225-3685

中秋の名月

ちょっと空を見上げてみませんか?



今年の『中秋の名月』は9月24日でした。この日に、今月号の社協だよりの編集会議を早稲田集会所で開いて、《名月》の話になり、少しだけ調べてみました。

『中秋の名月』は、旧暦の8月15日の月のことで『芋名月』とも呼ばれるそうです。月の名前は他に『栗名月』『豆名月』なども…。興味のある方は調べてみて下さいね。忙しく過ぎていく毎日。ちょっと空を見上げてみませんか?



公務員宿舎跡地のり面のすすき。早稲田集会所のセージ。編集メンバー宅の彼岸花と水引草(…早稲田の町をちょっと歩いてみると、あちこちに「秋」を感じられる草花が見つけれられました!)そ・し・て…編集メンバー手作りのお団子です。大きなおはぎも作りましたが、すでにおなかの中でした。

いきいきサロン よりみち「クッキング」

9月19日(水) 早稲田公民館

徳永順子先生の【楽しくて、おいしい「よりみち」の料理教室】に参加しました。広島地域の食材を使って・・・ハロウィーンにぴったりのかぼちゃを使ったグラタン、鱈の春巻きはおしゃれで新鮮、ほたての入ったシュウマイはふんわりで美味、夏野菜の揚げ煮はあっさり・しっとり食べやすく、デザートはぶどうの寒天ゼリー、皮の果汁でほんのり色づけして涼しげ・・・。毎年楽しみで、いつもながらワイワイ賑やかに手際よく?豪華な出来栄で、どれも美味しくぜひ家族に作ってみたいです。



早4 板倉香津子



「びよびよサロン」 東2上陸会 認知症の人への 関わり方を学ぼう!

8月27日(月) 早稲田集会所

講師:東区主任介護支援専門員 福田知枝さん

認知症の初期状態の対応は、①笑顔が一番!!(一秒でできる。)②寄り添ってしっかり話を聞く。やってはいけない三ヶ条、①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない等。認知症の予防の七ヶ条、①運動 ②バランス栄養 ③趣味活動 ④社交性 ⑤かかりつけ医を持つ ⑥受けよう検診 ⑦生活習慣病予防 以上ユーマアに富んだとても分かり易い勉強会でした。

その後参加者(48名)で談笑しながらの美味しい昼食、ゲストのハンドベル/クローバズの演奏を聞きました。参加者とともに懐かしい歌6曲「みんなで歌おう♪♪」と久しぶりに大きな声で歌い、「気持がよかったです」との声を聞きました。最後にじゃんけんぽんゲーム!だれが最後まで残るのか・・・笑いの絶えない楽しいひとときでした。



東2 野口日出男・
宮野 泰治

