

## 第4次まちづくりプランの冊子はお手元に届いていますか？

## 冊子の使い方ガイド

4次プランでは、3次プランをベースにしつつ、自由な意見や課題が出てくることを期待しています。さらにまちづくり推進部会では、話し合った内容や取り組んでいる内容をまとめ、今回のような形で社協だより等へ発信していく予定です。現在ネットワークに参加していない方にも情報が行き渡り、まちのみんなで「住み続けたいと思われたい」しくみづくりを目指しています。

- ② 14ページを見ていただき
- ③ 16ページのQRコードを読み込み、3次プランの課題をみる

という読み方をしてみてください。  
※わせたのまちづくりの課題は第3次プランに網羅されていますので、お手元に3次の冊子がある方はぜひ冊子もご覧ください。

新しい試みも含んでいますので、うまくいか不安なところもありますが「まあ、やってみようやあ！」と一緒に取り組んでみましょう♪

各ご家庭に配付された冊子まちづくりプラン、28ページにわたっていますが  
① 7ページ、8ページを頑張って熟読

## 早稲田神社まで歩こう！

## 【よりみち】早稲田社協・早稲田公民館共催 正しい姿勢で歩こう！！

「おはようございます。」「お早うございます。」早稲田神社に、今日も気持ちのいい挨拶が返ってきた。65歳以上の方が健康づくりを目的に、毎週金曜日10時～11時まで各自のルートで早稲田神社までウォーキングをしています。この活動は、早稲田神社のご協力をいただき、牛田体協と早稲田体協と牛田・早稲田地域包括支援センターの主催で今年5月から開始しました。地域包括支援センターは、体力だけでなく、クイズやパズル等で、脳のトレーニングもできるように工夫をこらして準備をされています。「先週の問題は難しかった。今週はどうか？」といういろいろな声が聞こえてきます。

高齢者いきいき活動ポイント事業の対象にもなっていて、参加された方は1ポイント、ウォーキングの途中、道端のごみなどを拾って来られた方は2ポイント。こんな楽しい『歩こう会』スタッフも楽しみにしております。皆様も参加してみたいですか？

早稲田4丁目  
田口 義昭



コロナ禍で制限された日が続く中、早稲田公民館で7月21日に行なわれた「よりみち」に参加しました。講師の東区スポーツ推進委員の方から、正しいウォーキングの姿勢や日常生活でも必要な筋力をつけるために座ったままでもできる簡単な筋力トレーニングなどについて指導していただきました。改めて地域の支援に感謝し、今後も色々な講座に参加したいと思いました。

牛田東2丁目  
中村 桂子



## 酷暑でもがんばったよ



7/23・24 ツネイシフィールド（福山市）



僕は、早稲田小サッカークラブでサッカーをしています。コロナのせいで、なかなか試合が出来ませんでした。この間、大人も子どもも感染対策をして、福山で瀬戸内サマーカップという大会に2日間参加しました。

とても暑かったですが、みんなで協力してシルバーリーグで優勝し、いい結果で終わることが出来ました。

コロナも皆で協力して、無くなるといいなと思いました。

早稲田小サッカークラブ 6年 佐藤 壮知



東2丁目

中学生が部活前に参加してくれました

## 夏休み



東4丁目

## 長引く咳・・・もしかして結核かも！？

9月24日～30日は、結核予防週間です。

「結核」と聞いて、皆さんはどのようなイメージを持たれますか？結核は昭和25年まで死亡原因の1位でした。今でも広島市では年間100人程度の新たな結核患者が発生しており、決して「過去の病気」というわけではありません。

Q、結核は治るの？

A、結核は発病すると治療に時間がかかりますが、「治らない怖い病気」ではありません。発病しても、6ヶ月間（場合によっては9か月～1年間）きちんと治療（内服）すれば治ります。

咳や微熱が続いている人はいませんか？

通常の風邪なら1週間程度で軽快します。2週間以上症状が続く場合は、早めに病院を受診しましょう。生後1歳未満のお子さんには結核を予防するBCGを接種してあげてくださいね。

〈問い合わせ先〉  
広島市東保健センター（東区地域支えあい課）  
☎082-568-7729  
早稲田学区担当保健師 西小森 七美



早稲田2丁目



早稲田3丁目

## 体操



早稲田4丁目