

わせだ 社協だより

第188号



早稲田社協
ホームページ



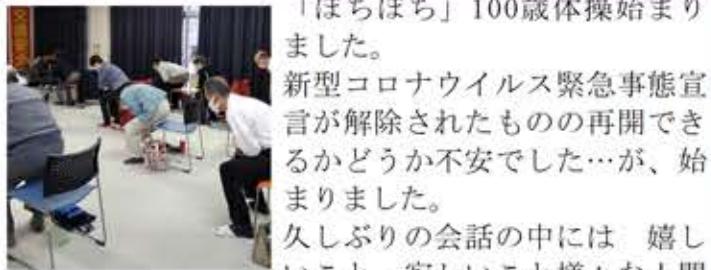
ごむねっとひろしま
地域ポータルサイト ごむねっとひろしま
東区 早稲田学区

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/>

2021.12
(令和3年12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 TEL 082-225-3685



「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模様がありストップしていた月日を感じました。

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～！！”
ですね。

東二丁目上 山本 千恵

100歳体操 再開! はじめました!



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！

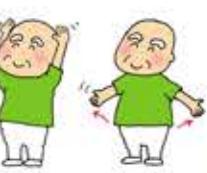
再開を心待ちにされていたメンバーは、「お元気?」「お久しぶりですね」と笑顔でご挨拶。元気いっぱい、100歳体操を楽しめました。

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



早2

百歳体操ようやく再開！
新しいポイント手帳によく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!はじめました!

早4



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柔らかいボールを使っての運動です。

- 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廻します。
- 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

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。

特別編として子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ことの大切さ」、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。

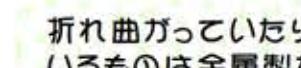
これからも親子で楽しく、「ほっと」できる場所として続けていきたいです！

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。文字が消えかがっていると、「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、取れか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、折れ曲がったり取れかがっている場合は東区地域あこし推進課(TEL 082-568-7705)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。



4

Uschte-waseda
3-chome
Higashitakata