



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/>

<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



早稲田学区社会福祉協議会
会長
西田 志都枝

地球上の全ての人と物がコロナ禍
の中の新年となりました。
早稲田学区の皆様には、旧年中よ
り引き続きコロナ対策にご尽力を頂
き、ありがとうございます。
多人数が集まっただけの大きな行事、
会合がすべて中止・変更され、何だ
か寂しい手持ちぶさたの時間に、戸
惑いを覚えました。立ち止まって
考える時間が与えられたと思えば、
これも一つのチャンスでしょう。
走り続けてきた早稲田学区社協も、
二十年が経ちました。一第四次まら
ぶくりプランの策定、緊急を要す
る一防災プラン等は頑張っており
ます。令和三年当初には、学区の皆
様に提案をいたします。
今しばらくは、コロナの終息を願
い、思いやりマスクを付け、静かな
暮らしをお願い致します。
本年もどうぞよろしく願っています。



新年明けまして
おめでと
う
ございます

ここは早稲田の どこでしょう?

Part 7

！監視カメラ作動中！



Q1



女学院大学グランド→

早稲田
の
むかし

昭和四九年の航空写真です
→まだ小学校も中学校もありません

早稲田のお花

早稲田集会所

早稲田集会所の花だんは3つ
のグループで花の苗を植えて
にぎやかになっています。

【早稲田集会所】

春菊や水菜など、野菜の苗を植えて、今年は
暖かいのがグングン元気に育っています。
ホウキ草も鮮やかな濃いピンクの花が済んで、
桜の木の枝に干しています…。ホウキになるかな?



2021年(令和3年)2月

早稲田学区 行事予定表

発行元: 早稲田学区社会福祉協議会

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	日 7日
おはなし会 早稲田公民館 14:30~15:30	門前清掃の日	節分 早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~	立春 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30	早稲田中PTA「夜間安全パトロール」 21:00~	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00	東区体連スポーツ研修会 東区スポーツセンター
			社協 役員会 早稲田集会所 19:00~			
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階松の間 9:30~12:00	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 13:30~	建国記念の日 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30 社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00~ 青少協指導員パトロール	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00~ 早稲田二丁目上町内会 幹事会 早稲田二丁目上集会所 19:00~	早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	St.ValentinesDay
<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;"> 毎週月・木 早稲田学区見守りサポートセンター 【電話で声かけ!】 ボランティアバンクの受付 早稲田社協 225-3685 </div>						
15日	16日	17日	19日	20日	21日	
早稲田中 入学説明会・物品販売 早稲田中		早稲田三丁目すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30	雨水 東二丁目上町内会 幹事会 早稲田集会所 19:00~ 早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00~ 早稲田二丁目上「木遣り唄の練習」 早稲田二丁目上集会所 19:00~ わせぼんだいこ 練習日 早稲田中武道場 18:00~20:00	体協 定例会 早稲田集会所 19:00~
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	天皇誕生日	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~	早稲田四丁目「ちやのみば」100歳体操 市営集会所 10:30~ 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30・13:30	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00~ 早稲田中PTA「夜間安全パトロール」 21:00~	女性会定例会 早稲田集会所 10:00~	第27回東区親善卓球大会 マエダハウジング東区スポーツセンター



ウォーキングや山歩きをされている方・・・
寒い時期です！しっかり体のケアをして頑張ってくださいね！

自転車も交通マナーを守りましょう！

- ・自転車は左側を通行しよう！
- ・自転車は夜ライトを点けよう！
- ・自転車も歩行者優先で走ろう！

”いつも笑顔で”

早稲田学区防犯組合連合会

ウォームアップ

体力のある人は5分間、体力に自信がなかったり長時間のウォーキングを予定している人は10分間、肩の力を抜いて、楽なペースで歩きます。その時一緒に、肩を回したり、腕を大きく振ったりして肩をほぐしましょう。続いて首・背中・腰・アキレス腱・足首などのストレッチを行います。



クールダウン

ウォーキングを終える5~10分前から入ります。ペースを落としてウォームアップと同様に肩をほぐします。歩き終わったら、運動前より深くしっかりとストレッチを行ってください。



2.3km

わせた MAP

てくてくコース



平らな道あり、坂道ありで足腰にちょっと負荷がかかる、おすすめコースです。
わせたいろは坂はバス通りで、歩道も狭いのでゆっくり歩きましょう！

早稲田学区では6つのウォーキングコースを設定しています。今回は「てくてくコース」をご紹介します！

ここでした

↓東2丁目さくら坂



毎日さくら坂の上から下まで、落ち葉、ごみの清掃活動をして下さっています。ありがとうございます。

楽子ニCOOKING

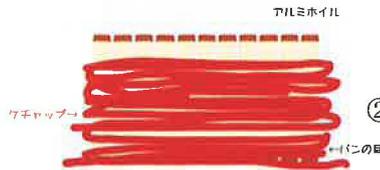
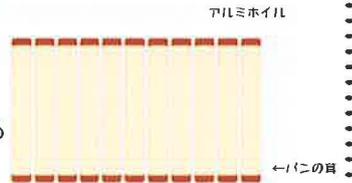
～耳ピザ～

【材料】

- ・パンの耳 適量
- ・ケチャップ 適量
- ・とろけるチーズ 適量

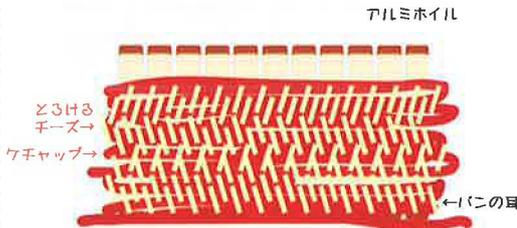
【作り方】

①アルミホイルの上にパンの耳を並べる

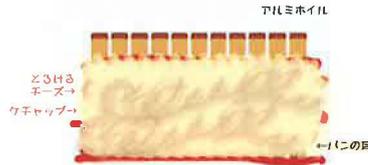


②端を2cmほど残してケチャップをかける

③ケチャップの上からとろけるチーズをかける



④トースターでチーズが溶けるまで焼く



⑤何もついてないところを持って召し上がれ♪



【サロンよりみち】

区から提供していただく花の苗を秋に植え替えました。ビオラやノースポール、チューリップの球根です。

春に向かってかわいい花が咲くのを楽しみに育てています。



【みち草カフェ】

今年から花だん作りに参加しました。水仙の苗やハーブの苗を植えました。講習を受けた「たねダンゴ」も植えたらすぐに芽を出しています。どんな花たちが咲くか楽しみです。



早稲田公民館

【わせたフルール】

早稲田公民館入り口付近の花だんです。「よりみち」と同じく東区の「東区で花づくり」からの支援で苗などを提供してもらっています。来年の春に向けて12/17にビオラを植えました。



みなさん近所を通る時はちょっと寄ってみてくださいね♪