



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 TEL/FAX (082) 225-3685

災害対策できていますか？

早稲田社協では「早稲田学区 新型コロナウイルス感染対策のための避難ガイド」を各戸に配布しました。
繰り返しにはなりますが自然災害の多い時期ですのでこちらでもご紹介します。

1. 避難場所以外に避難できる場所を決めておく

「在宅避難」「親族宅・友人宅・知人宅」「ホテル・勤務先など」「介護施設・医療施設」
コロナ対応の避難所が開設される場合、早稲田集会所と早稲田公民館が同時開設となります。

2. 防災の情報収集ができるように備える

- ・こんな時のために情報を収集する
「避難のタイミングを決める時」「備蓄品の補充が必要な時」「一緒に避難する方がいる時」
- ・必要な情報が収集できる方法を確認する
- ・情報の意味を理解しておく
- ・情報収集が難しければ誰かに教えてもらう

3. 在宅避難に必要な備えをする

- ① 備蓄品を準備する
- ② 家の安全を確認する
- ③ 火災に備える



4. 非常持ち出し品を準備する

- ① 持ち出し品をバッグに入れる
1～2日を過ごすために必要となる以下のような物を準備しましょう。

- ・水やお菓子など・ライトや電池
- ・簡易携帯トイレ・衣類、着替え、タオル
- ・モバイルバッテリー・現金
- ・乳幼児用品、女性用品、高齢者用品など



新型コロナウイルス対策に必要な持ち出し品

- ・マスク・体温計・アルコール除菌シート



- ② 持ち出し品をバッグに入れ玄関に置く
- ③ 持ち出しバッグを持ってみる

持ち出し用バッグを背負って、軽く走れる程度の重さかどうかを確認しておきましょう。

車中避難のための装備品

プライバシー保護や感染リスクを下げるために車中避難をする場合は、以下のような装備品を備えましょう

- クッション、マット
→ 寝る時のシートの段差解消
- レジャーシート、衣類
→ カーテン代わりに視線を防止
- 段ボール、アルミシート
→ 断熱材として使用
- テント
→ 屋外に張ればプライバシー空間に

車中避難の時の注意点

- ◆早稲田集会所で車中避難できる場所の確認を
- ◆車中避難の登録をして情報や物資を受け取れるように
- ◆エコノミークラス症候群にならないように注意する

ここは早稲田の



Q1



Q2



Q3

どこでしょう？



Q4

Part 2

2020年(令和2年)8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 27日	火 28日	水 29日	木 30日	金 31日	土 1日	日 2日
	平和公園一斉清掃 		 		早稲田二丁目上町内会「木遣り唄の練習」 早稲田二丁目上集会所 13:30～ わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00 	
3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
お知らせ 11月15日(日)に予定にしていた「第18回早稲田ふれあいまつり」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。		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～	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:00～・13:30～ 社協 役員会 早稲田集会所 19:00～	立秋 早稲田二丁目上ともえ会「いきいき一む」 早稲田二丁目上集会所 13:30～	早稲田中 夏休み開始(～8月19日) 早稲田小 夏休み開始(～8月23日) 早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00～ 	
	歩きながらや自転車に乗りながらの、「ながらスマホ」はやめましょう！(早稲田学区防犯)					
10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日
山の日	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	東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所 9:30～・11:00～ 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～	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:00～・13:30～ 社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00～ 青少年指導員パトロール	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～	早稲田二丁目上町内会「木遣り唄の練習」 早稲田二丁目上集会所 19:00～	体協 定例会 早稲田集会所 19:00～
17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日
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 		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～	早稲田中 授業再開 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:00～・13:30～ 早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00～	東二丁目上町内会 臨時幹事会 早稲田集会所 19:00～	おもちゃ病院 早稲田公民館 10:00～	処暑
24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日
早稲田小 授業再開 東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所 9:30～・11:00～ 	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～	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:00～・13:30～		女性会 定例会 早稲田集会所 10:00～ わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00～20:00	
31日	1日	2日	3日	4日	5日	6日
社協だより編集会議						

いきいきサロンよりみち
早稲田集会所の100歳体操は
もう、しばらくお休みいたします。

コロナ感染予防

3密の回避



体力・筋力を維持しましょう！

家で出来るラジオ体操や
テレビ体操をしましょう！

涼しい時間に
ウォーキングをしましょう！

各町内で開催されている
サロンや、体操については
町内会、老人クラブ等
にお問い合わせください。



気を付けよう！ 熱中症

地域みなさま、こんにちは！早稲田学区を担当している保健師の山崎です。

新型コロナウイルス感染症対策として、新しい生活様式を実践されていることと思います。マスクの着用は周囲に飛沫を飛ばさないためには重要ですが、熱中症のリスクを挙げてしまうという側面もあります。これからの季節、今年は例年以上に熱中症に気を付けましょう。

ここでみなさんに予防のポイントをお伝えします！



この素敵なマスクは
早稲田の方から頂いたものです

〇暑さを避けましょう！

室内：エアコンを使用し、室温が28度程度になるよう設定温度を調整しましょう。扇風機だけでは、室温が十分に下がらないことがあります。また、複数の人と同じ部屋で過ごす時には1時間に2回程度は換気を実施しましょう。

屋外：涼しい服装や、帽子、日傘を利用して過ごしましょう。

〇水分を摂取しましょう！

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。マスクをしていると、マスク内の湿度があがり、喉の渇きを感じにくくなります。水分の摂取量は1日1.2ℓ程度が目安となります。

〇適宜マスクをはずしましょう！

マスクをつけながらの激しい運動や作業は避けましょう。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）をとれるときはマスクをはずしても大丈夫です。

熱中症は、屋内や寝ている時にも起こります。自分自身はもちろん、家族や地域の人に目配り気配りを行い、早稲田地区のパワーで暑い夏を熱中症ゼロで乗り越えましょう！



東区役所 地域支え合い課 保健師 山崎由菜

まちの風景



↑キキョウ



←フヨウ

↓ハマユウ



自転車運転の罰則が 強化されました！

早稲田学区
防犯組合
情報提供



3年以内に違反2回で安全講習を実施、または5万円以下の罰金が、6月30日より実施されました。

特に逆走（右側通行）、幅寄せ、進路変更、不必要な急ブレーキ、ベルをしつこく鳴らす、車間距離の不保持、追い越し違反等の取り締まりを強化しています。

自転車の危険行為（抜粋）

信号無視・通行禁止違反・歩道での歩行者妨害・一時停止違反・飲酒運転・スマートフォンなどを使用しながら事故を起こす安全運転義務違反・ブレーキのない自転車運転・など

Q2、Q3とも
早稲田第3公園
忘れ物注意！

A3

A4



公民館の階段

ここでした

A1



A2



東2丁目の
ライオンズ
マンション