

## 東日本大震災から10年

### ～地震への備えを確認しましょう～

今年の3月11日で、東日本大震災の発生から10年を迎えます。  
また、平成13年3月に発生した芸予地震からは20年の節目の年となります。  
災害は忘れた頃にやってくる、と言いますが、この機会に皆さんのお宅の備えを確認してみましょう。

#### ①自宅の耐震対策を確認

- 家具などの転倒、落下を防止  
タンスや食器棚などは、金具や突っ張り棒で固定しましょう。  
また、吊り下げ式の照明器具やテレビなども固定しましょう。
- 家具の配置を工夫する  
タンスなどが転倒した場合に、下敷きになったり、窓ガラスが割れたり、避難出口をふさいだりしないよう配置しましょう。

#### ②建物の耐震対策を確認する

- 以下のチェックポイントで自宅を点検してみましょう。  
複数の該当項目があった場合は、専門家の耐震診断を受けてみましょう。
- 昭和56年以前に家を建てた
- 増築を2回以上している
- 一面が窓になっている壁がある
- 壁にひびが入っている
- 過去の災害で大きな被害を受けたことがある
- 建物の基礎が鉄筋コンクリートではない
- 建物の平面の形がL型、T型など複雑である
- 4m×4m以上の大きな吹き抜けがある

#### ③備蓄品が十分か確認する

- 災害が起こって電気や水道、ガスなどのライフラインが止まってもしばらく生活ができるよう、水や食料、簡易トイレなどの備蓄品が十分にあるか確認しましょう。

#### ④避難場所や避難ルートを確認する

- 地震で建物の被害が出た場合落ち着いて避難ができるよう、あらかじめ避難場所や安全な避難ルートを確認しておきましょう。

## 合言葉は、「いつも笑顔で!!!」

平素は早稲田学区の防犯活動にご協力頂きありがとうございます。早稲田防犯として、主に朝のあいさつ運動、地域の見回り、特に青色回転灯装備車（青パト）は現在ほぼ毎夜パトロールに出ています。その他不審者の対応、駐停車禁止の車のチェック、無灯火自転車への対応、街路灯のチェック、公園の状況把握、イノシシなどの対応等々、日々活動を続けています。

今年度コロナ対策の応援金で、学区内の危険個所に幟旗、『スピード落とせ』と『交通安全』の2種類4の本設置しました。

早稲田学区は坂が多く、特に自転車やスクーターはスピードが出やすい地域です。先日も車対自転車の事故が立て続けに起きました。この幟を見て、少しでもスピードを落とし、家族皆で交通安全に意識を持って頂ければ嬉しいです。設置に関しては、車や歩行者等へ十分配慮しましたが、お気付きの点やご要望等がございましたら、裏面（行事予定下）の連絡先にお問い合わせいたします。

これからも早稲田学区を「いつも笑顔で」包んでいきましょう!!!

早稲田学区防犯組合連合会 会長 吉岡 宏明



## 早稲田小学校 車いす体験

12月22日(火)早稲田小学校体育館

社協ボランティアの協力で、今回はコロナ感染の心配される中でしたが、手指消毒やマスク着用の対策をしっかりと無事行うことができました。

小学生にとっては普段の生活ではなかなか触れることのない車いす。実際に体験してみると考えていた以上に慎重に、丁寧に扱わなければならないことを実感したようです。

感想を聞くと「信頼関係が大切だと思った」「スロープで下がるのが怖かった」「回るところが難しい」など、相手を想う感想でした。

その後、社協から車いすを借りて自走式の体験も学校内で行いました。



## 電動カート・電動車椅子体験

1月25日(月)早稲田公民館

(株)セリオ様のご紹介で色々な商品を見せていただき、進化していることにビックリ!!高齢者の方が自らお出かけを楽しめるために開

発されお花見に出かけられたり魚釣りを楽しんでいるお話を聞きました。年を重ねても楽しむ気持ちを持ち続けられる今、介護する人、される人が共に負担なく

日常生活を送れ、外出を楽しめることが生きがいにつながると思いました。

早稲田社協では3月末くらいに地域の方を対象に体験会をする予定です。またお知らせいたします。



## 楽チンCOOKING

### ～しんちん!温泉卵～

【材料】一人分  
・卵 1個  
・水 大きじ2～

【作り方】  
①湯のみなど、口が細くて狭い、耐熱性の器に卵を割り入れます。卵全体を覆うように、大きじ2以上の水を加え、黄身に爪楊枝で刺します。  
②ラップはせずに、40秒～1分チン!余分な水分を捨てたら、出来上がり。

## ここは早稲田のどこでしょう?

Part 8

176号(2020.12)で紹介したど根性柿のその後 1/20撮影!

Q1 一水がない!カモはどこへ行った?

Q2 涙を流して一鼻水たらしてあっかんべえ～