

防災ニュース

2024年3月発行 車返西防災委員会 42号



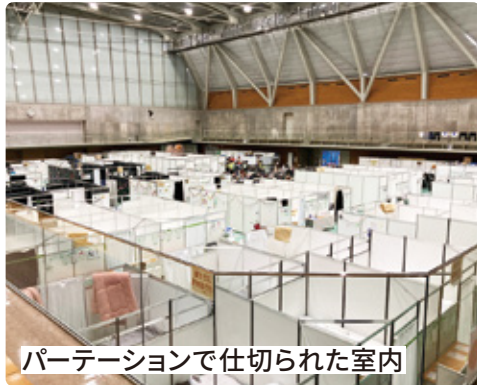
2023年12月10日 冬の防災訓練

安否確認訓練／アルファ米炊き出し訓練

前日にテントの用意と防災倉庫から必要資材の搬出を行い、当日は6時30分から防災委員がアルファ米のお湯沸かし準備、炊き出し訓練を手分けして進めました。9時から防災訓練開始とともに居住者の安否確認訓練。当日行われた大掃除終了後、クラッカーとアルファ米をお配りしました。棟世話人・ボランティアの皆様、ご協力ありがとうございました。

能登半島地震支援に関わり感じたこと

(防災委員会会長 浅野大輔)



パーティションで仕切られた室内



室内にある簡易トイレ

能登半島地震の支援のため、2月8日～11日まで石川県金沢市にある「いしかわ総合スポーツセンター」に行ってきました。私が支援したのは、80歳前後の高齢者と重度の身体障害のある方達で、パーティションの仕切りの中にダンボールベッドが2つ配置された狭い場所での生活でした。お風呂はなく、シャワー室1室を70名近い方達がローテーションで利用でしたので、1ヶ月以上シャワーを浴びていない方もいました。また、センターのトイレもあるのですが、同じフロア内にある簡易トイレを利用するケースが多く、衛生状態を保つことが大変でした。私がいる間にも、嘔吐下痢の症状が出てしまった方がいました。

これらの状況から、東京で大規模災害が発生した場合、自宅に損害が無ければ「在宅避難」が一番良いと思いました。私たちの西住宅は、構造上地震にはある程度持ち堪えるということです。自宅に留まることで、プライバシーや衛生状態を保つことができます。電気や水道が止まり、食料確保が難しい状態になると思いますが、自助、共助で乗り切る。そのためにも、日頃から住民同士のコミュニケーションや防災訓練がとても大切だと思いました。

我が家の防災対策



2004年10月23日に発生した中越地震では十日町市樽沢集落に住んでいた祖母らが被災しました。樽沢集落は、地面の亀裂と土砂崩れで2日連絡が取れず。3日目に自衛隊の救助が入って町に避難し安否の確認ができました。このように災害から2・3日は、自力で生きて行く必要があると痛感し、それ以来、防災用品を順次そろえるようにしています。

①防災食・水(4日分)／②防災グッズ(エアマットなど)・登山用のヘルメット・ガスバーナー・テント。／③車中泊に備えてフリースブランケット・携帯充電器・救急セット。自宅補修用に大きめのブルーシートも用意し、窓ガラスが割れても対応できるようにしています。

(管理部 大沢大介)

東京防災ブックがリニューアル



●無料でダウンロードできる「東京防災アプリ」

皆さんのお宅に黄色い東京防災ブックはありますか？ 東京都は2023年9月にピンクの「東京くらし防災」とブルーの「東京防災」にリニューアルしました。近年の災害の最新情報、社会の多様性や居住形態の変化、国際環境の動向などを反映しています。東京くらし防災(STEP1 行動編・行動から始めよう) 東京防災(STEP2 知識編・知識を深めよう)。東京都は3月末までに全世帯に配布する予定です。

また東京都防災ホームページではデジタル版を読むことができます。あそべる、まなべる、つかえる東京防災アプリもあります。アプリには、防災ブックも入っています。改めて、ご自身の防災対策の見直しや準備をお願いします。

(事務局 北川恵美子)

✓ 知っておきましょう——アルファ米の作り方

冬の防災訓練でお配りしたアルファ米。どのように作るのか、今後のために皆で理解しておきましょう。



① 寸胴でお湯を沸かすことから始めます。お湯が沸くまでにアルファ米の準備を。



② アルファ米の箱の中には予めビニール手袋など必要な備品が全て揃っています。



③ ビニール袋を開封しお米とフリーズドライ状になった具をよく混ぜ合わせます。



④ ビニール袋に記してある「注水線」までお湯を入れてしゃもじでよくかき混ぜます。



⑤ 内袋を締め箱を閉じて15分アルファ米を蒸らします。開封時間を箱に記します。



⑥ 開封しよくかき混ぜて出来上がり。作業分担し容器に手際良く盛り付けします。

✓ 災害備蓄用クラッカーを使った アレンジレシピのご紹介

ビスケットのザクザク食感が楽しい うま！チョコサラミ



●材料・分量

- ・保存用ビスケット(20枚) 75g
- ・バター 15g
- ・牛乳 65ml
- ・ココアパウダー 8g
- ・砂糖 18g
- ・好きなナッツ 25g
- ・ドライフルーツ 25g
- ・粉糖 適量



府中市から提供されている「備蓄用クラッカー」、災害に備え訓練の際にお配りしていますが、そんなクラッカーが日常で簡単に美味しいデザートになります。保存用ビスケットは固いので、子どもにも高齢者にも食べやすい固さにしましょう。

●作り方

- ① 保存袋の中でビスケットを細くなり過ぎない程度に麺棒などで叩いて割ります。
- ② ナッツとドライフルーツを適当な大きさに刻みます。
- ③ はじめにバターをレンジで溶かし、牛乳・ココアパウダー・砂糖を加え、さらにレンジにて2分(600W)加熱します。
- ④ ①のビスケットに②のナッツとドライフルーツを混ぜ、③のソースをかけて、ゴムベラで全体が馴染むまでよく混ぜ合わせます。
- ⑤ ラップに乗せ、サラミのように棒状に巻く。
- ⑥ 形を整え冷凍庫で2時間程冷やし固めます。
- ⑦ 固まったら粉糖をかけてスライスして完成。

●コツ・ポイント

ビスケットの食感を残すため、細かく割り過ぎないように注意。ひんやり感を出すために、冷凍庫でしっかり冷やします。

✓ 防災に備えて…防災グッズのご紹介

今後も車返西防災委員会は訓練を重ね、防災備品の整備などを進めていきますが、何よりも各家庭で備えて頂くことが大事です。ぜひ参考にしてください。



●天ぷら油など家庭での初期消火に



●お酢の成分から作られた消化剤

●通常の消化器よりコンパクトなサイズ

●頭囲寸法
55～64cmで
調整可能



●エアゾール式 簡易消火具

強化液消火剤を小さなエアゾール缶に入れ片手で簡単に消火できます。消火器の補助品として。

¥1,380円(参考価格)

●住宅用強化液(中性) 消火器 キッチンアイ

お酢の成分と食品原料から作られた、人にやさしい中性薬剤を使用。住宅のさまざまな初期消火に適応。消火剤は中性なので、使用後の清掃も安心で簡単。

¥7,460円(参考価格)

●折畳み式ヘルメット osamet (オサメット)

ジャバラによる折り畳み式の防災ヘルメット。折り畳み時は厚さ45mm、A4サイズ程のサイズでパッケージのまま本棚などに収納可能。国家検定合格品の日本製。他にオレンジ、ブルーのカラーがあり。

1個 ¥5,380円



●55.5Lの大容量。詳細はネットで



●バック内にはヘルメット用の収納スペースもある

●2人用 防災セット ワンソート 防災バッグ

「本当に役立つアイテム」だけを詰め込んだ本格防災セット。メインバックとサブバックのセパレート式・専用設計リュックに折り畳み式ヘルメット2個、LEDラジオライト・レインコート・保存食・保存水・非常用エアーマット・アルミブランケット・簡易トイレ・救急セット…などを備えている。 ¥29,800円



●クーラーボックス内に予めこれらの防災品が収められている



●車載用 防災セット ドライバーズガーディアン

外出先での災害に関わる立ち往生などに備える車載備蓄17点セット。車の中でも7年保存可能。断熱性の高い7リットル容量のクーラーボックスに、アレルギー対応の米粉クッキー・保存水・携帯トイレ・ウェットシート・アルミブランケット・軍手・防災ポケットティッシュが収められている。 1セット ¥8,800円

※詳しくはネット通販「防災屋ライフ」
(<https://www.rakuten.co.jp/bousaiya-life/>)
を参考にしてください。

防災グッズ情報提供：ライフ&ネクスト株式会社
<https://lifeandnext.com>

防災ニュースは、自治会ホームページ
で閲覧・ダウンロードできます。
<https://kurumagaesi.com>

