

9時45分 カフェ街路樹にて集合

参加者名簿 次第(本日の流れ確認) 当日の配布資料

役割 講師(一名) 司会(一名) 始め・終わりの挨拶(一名)

受付(2名)(配布資料、参加費200円徴収)

カメラマン(2名) サポート役(2名)

会場提供・お茶菓子準備・講師対応(一名)

参加者の詳細は以下になります。

性別 男性 2人 女性 11人

配布資料 「地域交流の場ぽつぽつ 地域の災害リスク編」(次第)

「くらしの防災ファイル(プログラム3の資料)」

実際の状況を報告致します。

全体の様子



参加者も常連の顔ぶれになりました。よく確認すると、新たな6名の参加者も見えました。

引き続き社会福祉士会(田村氏)も参加頂きました。

参加者は「くらしの防災ファイル」持参されており、この交流の場に馴染んできたように感じました。本日は第1層協議体構成員(高野氏、山村氏)も見学しております。今回のテーマは『在宅避難への備え』『緊急避難への備え』になります。

参加者で会場いっぱいになり会がスタートしました。



協議体構成員の真剣な表情です。構成員さんの役割分担が出来ている証拠になります。

「自助」行動ガイド

〔3〕被災時の避難生活の為に防災グッズを準備しておく。

大きく3種類の準備が必要：

- <1> 自宅内「在宅避難」への備え（日常備蓄）
- <2> 自宅外「緊急避難」への備え
- <3> 持ち歩き用（外出先で被災）

親和自治会で使用している資料を元に学ばせて頂きました。

ライフラインが使えなくなった時は困りますよね。生活が豊かになり、なかなかイメージが難しいのですが、「ライフライン停止の備え」「生活の備え」を確認出来ました。

災害時に必要物品は意外と分からないものですよね。

〔持ち歩いてそのまま食べれる物〕

- 飴・チョコレート（リラックス効果大）
- ナッツ（カロリー、栄養価が高い）
- チーズ（栄養価、満足度が高い）
- ドライフルーツ（ビタミン、ミネラル豊富）

災害時に「冷静さ」「栄養価」「水分」が失われがちです。非常に参考になりました。

また「冷凍食品」には調理が必要な食品と、自然解凍で食べれる食品があります。

知らない事ばかりですね。

（冷凍食品の記載例）

凍結前加熱の有無	加熱してありません
加熱調理の必要性	加熱して召し上がってください
凍結前加熱の有無	加熱してあります
加熱調理の必要性	加熱して召し上がってください
凍結前加熱の有無	（記載なし）
加熱調理の必要性	解凍してそのまま召し上がってください

普段から生活用品を少し多めに買っておき、使った分だけ新しく買い足しながら一定量の生活用品を常に備蓄していく「ローリングストック」が基本になる。

必要な備蓄品は、人それぞれ違いがあります。東京備蓄ナビで実際に調べてみました。

**必要な備蓄品・数量は家族構成や住居により異なります。
東京備蓄ナビで、自分に合った備蓄を調べてみましょう！！**

「東京備蓄ナビ」を検索してみてください。

実演

<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp/>



↑「東京備蓄ナビ」にアクセスしてスマホ画面をテレビに写しての説明でした。
分かりやすく、画期的な感じを受けました。
続いて「防災バッグ」の説明になります。



構成員が所持している「防災バッグ」をお借りして中身を確認しました。

さて何が入っているのかな？と関心高く学ばせて頂きました。

記載の通り全部で「30点セット」入っていました。その中で押さえておきたい物品を紹介頂きました。

今回の交流会の様子です。



会を開催するにつれて関心度が高まっているのが分かります。

構成員が入る隙なく、熱心に交流を楽しんでいました。

『毎週第3土曜日開催』が定着した感じはしますが開催の日程の変更の説明をしました。

8月は暑さ対策で中止にして、9月より第1土曜日に開催します。

次第に『9月7日(土)10時～11時30分』と大きく記載したので、間違わないと思いますが...

次回以降も充実した内容で開催していきます。