

自主防災会だより

発行者：東生駒南自主防災会
発行日：令和6年4月1日

第29号



防災講習会の実施報告

日本赤十字社奈良県支部による防災講習会が、2月17日（土）に自治会館にて開催されました。当日は、講師の中嶋壽美恵*様のお話により、約50人の参加者が熱心に耳を傾けました。

まず、リーフレット「日赤なら」による奈良支部の活動内容の具体的な説明があり、次にパンフレット「地域で考える災害時の備え」に沿って次のようなお話がありました。

《自助・共助・公助に加えて近助》では、従来、自助・共助・公助の重要性が言われているが、この“自助”と“共助”が災害時命をつなぐ基本であり、自助と共助の間の「近助（向こう三軒両隣の互助）」が重要。これらを踏まえ地域の防災力を高めることが重要である。

《平成以降の災害の振り返り》では、近年、忘れる暇も無いほどの頻度で被害の大きな災害が多発していること、そんな中、いつでもどこにいても「避難経路を確認する習慣」を身につけることが大事である。

《災害への備え》では、「避難場所や連絡方法」を家族間で具体的に決めておくこと、住まいの安全チェックは「減災」の視点が大事であること、命を守るために逃げる時間を作る対策（例えばタンスの上に空き箱や発泡スチロールを天井まで積み上げて倒れにくくして命を守るために逃げる時間を作るなど）が大切である。

《非常時の持ち出し品》では、「一次持ち出し品の準備」という考え方の説明があった。一次持ち出しとは、自分にとってなくてはならないもの、保険証やお薬手帳など常時持っていたいものことで、持ち出し袋の中に入れておく（これら現物が持ち出せなかった時に備えてコピーを入れておく）。そして、一次持ち出し以外のものは落ち着いてから家に取りに帰って持ち出す、と考えればよい。



一次持ち出し品の参考例
出典：パンフ「地域で考える災害時の備え」

《地震時の行動》としては、首から上（頸動脈）を守ることが重要で、火の始末は動けるようになってからすること、経路の確保は普段から意識すること、通電火災を防ぐためブレーカーを落とすことを忘れないように。

《避難所》については、給水時の誤えんを防ぐため、高齢者はペットボトルやコップ等で飲む時に顎が上がる（顔が上向く）ものは避ける、湯飲みは顎をあげずに飲むので比較的安全である。

などのお話がありました。

その後、中休みを挟み、体験プログラムとして実技指導がありました。体験希望者が多く、大幅に時間延長していただきました。長時間熱心にご指導いただきました講師の中嶋様に、紙面をお借りしまして御礼申し上げます。

<p>毛布でガウンをつくる</p> <p>通常の羽織り方では寒い、毛布を身体に巻き付け、紐で腰部分を締める(頭に被るフードにもなる)</p>	<p>上着で骨折したときの腕を支える三角巾をつくる</p> <p>上着の裾を腕に巻き付けるだけで三角巾になる</p>
<p>ラップで負傷した手を固定する</p> <p>使用後、ラップは丈夫な紐として使用可能</p>	<p>風呂敷やスカーフでリュック、ショルダーバック等を作る</p> <p>使用後、簡単にほどくための“横結び”の方法を実習</p>
<p>スーパーのレジ袋で三角巾をつくる</p> <p>通常のレジ袋を使用 側面の片側のみ縦に切り離し 袋の持ち手部分を首にかける</p>	

* 中嶋壽美恵: 日本赤十字社奈良県支部 (赤十字救急法指導員、赤十字幼児安全法指導員、赤十字健康生活支援講習指導員)