

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 8 年 1 月 1 日

第33号

防災訓練の実施報告

情報伝達訓練

令和 7 年 11 月 8 日に、第 12 回防災訓練が行われました。

訓練の実施に先立ち、10 月中旬に 3 回にわたり班長説明会を開催しました。多くの班長さんに出席いただき（出席率 95%）、防災訓練の目的や意義、訓練実施に当たって班長さんの役割の重要性について説明しました。

防災訓練当日は朝からテント張り等の準備が役員の皆さんによって進められる中、車で自治会内を巡回し、防災訓練実施の呼びかけをしました。

情報伝達訓練は、自治会員の皆さんに『だいじょうぶ目印』を玄関ドアまたは郵便受け近くに掲示していただき、班長さんがその状況を確認し、結果を災害対策本部（自治会館）まで報告する、というものです。

当日 9 時半から、班長さんによる担当区域内の目印の集計結果を、自治会館前に設置されたテントの受付まで報告いただきました。結果は以下のとおりでした。

- ・『だいじょうぶ目印』掲示あり ・・ 511 戸
- ・『だいじょうぶ目印』掲示はなかったが、声かけに応答有り ・・ 92 戸
- ・今回の訓練での報告戸数合計 ・・ 603 戸（全戸数 716 戸（空家、空地を除く）に対する参加率 84%）
- ・班長さんの対策本部への報告 ・・ 63 班（全 66 班に対する参加率 95%）



班長説明会 (R7.10)



車での巡回



だいじょうぶ目印



災害対策本部



班長さんの報告受付



集計作業



災害用備品類の展示



各種工具



災害用トイレ

非常食の試食会

今回の訓練では、情報伝達訓練の報告に来られた班長さんたる自治会員の皆さんを対象に、非常食の試食会を実施しました。自治会館で行われた試食会では、ドライカレー、エビピラフ、赤飯などのご飯もの、肉じゃが、ぶり大根等のお惣菜、おにぎり、パン等、長期保存できるもので、手軽に入手できる非常食を多数展示するとともに、実際に調理したものを試食していただきました。



試食会準備



各種非常食 (ご飯類)



各種非常食 (パン類)



調理準備



非常食の試食会

生駒市総合防災訓練の参加報告

11月30日に生駒東小学校にて「スポーツと文化のフェスティバル」が開催されました。その中で各種の防災イベントが開催され、南自治会役員がスタッフとして参加しました。

今年度の「生駒市総合防災訓練」は複数の地域が連携して4年に一度の大規模な防災訓練を実施するもので、今回、東地区自治連合会（15自治会で構成）が主体となり、スポーツと文化のフェスティバルに合わせて同時開催されました。

防災イベントは、体育館と運動場に分かれて多数の展示がありました。具体的には、①東小学校防災倉庫収納物展示、②煙ハウス体験・倒壊救助訓練、③災害時のトイレ対策、④段ボールベッド、⑤災害時の体力維持、⑥口腔ケア、⑦無線の展示がありましたが、南自治会は主に体育館でのイベントをサポートしました。

このうち、③～⑥の内容について以下に紹介します。

災害時のトイレ対策（防災トイレドバイザー）

▶ 凝固剤を使って汚物を固める方法が一般的



プロジェクターによるプレゼン



① 便座の上に衛生用ビニル袋(汚れ防止)を被せる



② さらに上から汚物用ビニル袋を被せる



③ 凝固剤と汚物(模擬着色水)を投入



④ 汚物が短時間で凝固



⑤ 凝固した汚物は専用の汚物入れ※へ

※ 凝固した汚物は“燃えるゴミ”として処分可能ですが、回収作業中に散乱する可能性があるので、専用の“汚物入れ”に収納し「汚物」の表示をしたうえで処分するのが望ましい。

段ボールベッド（生駒市危機管理課）

▶ 段ボール製のパーツを組み立てて段ボールベッドを作る



組み立て用パーツは段ボール箱1つに収納されている



① 支持台を展張する



② 長辺パーツ(4枚)と短辺バー(2枚)を上から差し込む



← 災害用ファミリールームに設置された段ボールベッド

③ 天板パーツをのせて完成

災害時の体力維持（奈良リハビリテーション専門学校）

▶ 自分で起き上がるのが難しい、あるいはもともと寝起きりの方のための運動（専門家の指導・支援が前提）

1) 5分以上歩ける方

- ・ 転ばないよう気をつけて歩く
- ・ 定期的に運動する（スクワット、かかと上げなど）。

2) 歩けなかつた方

- ・ 20分以上座れる方；安定したものにつかまって立つ練習をする。
- ・ 座れなかつた方；体力をつけるための足の運動（膝と足首の曲げ伸ばし）。



避難所でできる口腔ケア（阪奈中央病院）

▶ 避難所生活でもむし歯にならないように

- ・ 食事は決められた時間にとり、早寝・早起きを心がける。
- ・ 甘いおやつやお菓子をダラダラ食べない。
- ・ 食後にキシリトール入りシュガーレスガムをよく噛むこともむし歯予防に有効。



関係者の皆様 防災訓練へのご支援・ご協力ありがとうございました