



## 防災研修会開催される

2月3日、陽光台5丁目自治会館に於いて石川副隊長による「大地震、その時生残るために」及び広田要援護者支援グループリーダーによる「災害時の非常食を作る」と題した研修を実施した。又料理の合間には避難所等で応急的に使用できる「新聞スリッパ」の作り方が田口副隊長から説明があった。  
尚、この研修会には44名の自治会員が参加しました。



### 「大地震 その時生残るために」



東南海トラフ地震をはじめ、高い確率で起きると危惧されている経験のないほどの巨大地震は、連鎖的に起きる恐れがあり、最近の家屋ですら複数回の強い揺れに耐えられないという実験結果があり、避難する心構えが必要です。

一方、高齢の方は咄嗟の判断や動きが出来ない場合もあり、一刻も早い耐震化および避難準備が必要と思われませんが、一般の方においても上記対策を早く実施するのは、より安全な訳です。

地震は比較的短時間で終わりますが、居る時間が長い場所（居間、寝室等）ほど危険度が高くなると考えられますので、優先的にそこからの避難通路の確保、障害物の除去は特に重要です。出来れば避難ルートは2ルートは欲しいものです。



### 「災害時の非常食を作ろう」

巨大地震発生後の在宅避難に於いては、水、ガス、電気がない不便な生活を送ることになり、先ず問題になるのが食事です。今回、紹介されたのは、①カセットコンロとポリエチレン袋を活用して、ご飯を炊く方法、②ビニール袋を使って蛋白質た



っぷりのソイサラダ（大豆）を作る方法、材料は、家庭で保存が出来る缶詰、乾物類（ひじき、カットワカメ、切干し大根、高野豆腐等）、③火を使わず魔法瓶



【ポリ袋で炊飯】

で熱々のスープを作る方法です。御家庭にある缶詰や乾物類を上手に応用して美味しい食事が出来そうです。

（記 石川）

今回の「災害時の料理」や「新聞スリッパ」に関する資料をご希望の方は防災隊役員にご連絡下さい。