

2011年度版

備蓄編

これだけは知っておいてほしい！
防災マニュアル

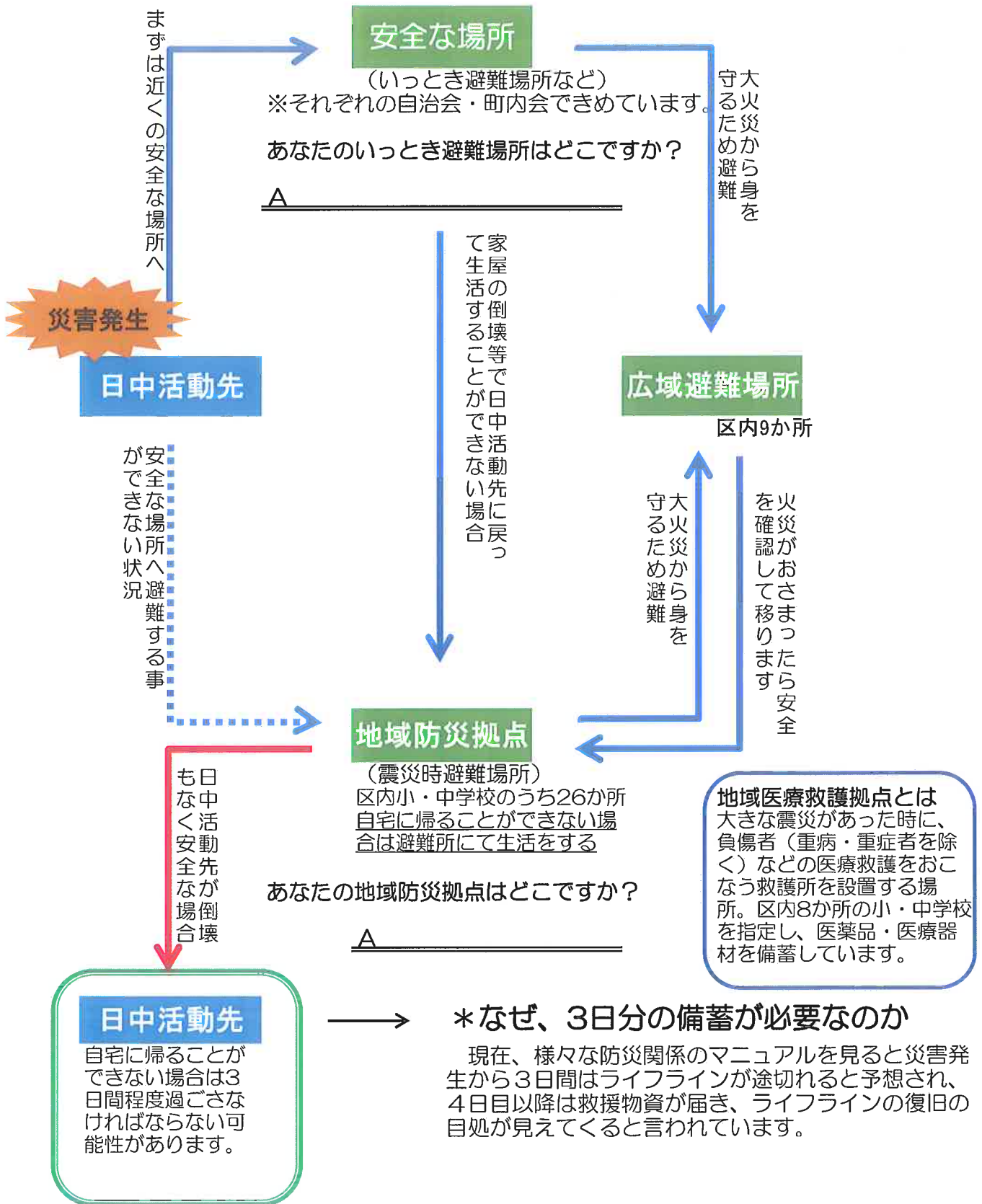
《障害福祉事業所用》



保土ヶ谷区障害者地域作業所等連絡会
防災対策プロジェクト

〈監修〉 防災・生活安全 我聞塾 主宰 佐藤 栄一

避難の流れ



備蓄リスト (*チェックできるようになっています)

《寝具に関して》

普段あるもので、お金もかからないものをピックアップしてみました。

- 毛布
- 新聞紙・段ボール (作業所によっては作業で使っている?)
- 湯たんぽ
- アイマスク
- 耳栓
- 利用者が寝るときにこだわるもの (これがないと眠れないというもの)
-

《トイレに関して》

災害発生時には停電や水道管の破断による断水によって水洗トイレが使用できなくなることがあります。

- ポータブルトイレ (洋式タイプでビニール袋を設置する。高齢者や身体が不自由な方に)
- おむつ (トイレの設置が難しい時に) ・尿取りパット
※職員もトイレでなく、災害活動中は、おむつでなければならぬ事もあります。事前に経験しておくが良い。
- 生理用品 (吸水性が高く、オムツより小さい)
- トイレトペーパー
- ウェットティッシュ
- ゴム手袋 (職員が汚物を処理する際などで必要)
- ポリ袋・ビニール袋 (ポータブルトイレや汚物処理の際に必要)
- マスク (職員が汚物を処理する際などで必要)
- ねこ砂 (汚物処理の際、消臭効果あり)
-

《日中活動に関して》

日中は何をしてお過ごせばいいのでしょうか?不安を抱え、落ち着かない利用者の方を落ち着かせて3日間過ごすためにどんなものが必要でしょうか?必ずしも用意しなくてはならないものではないですし、利用者の方によって異なるので、あくまでも参考例として挙げてみました。

- ・ 音楽
- ・ ゲーム
- ・ 写真
- ・ 作業 (普段通りの生活をするには作業をするのが落ち着く人もいるかも?)
- ・ バトミントンやボールなど
- ・ 絵を描く道具・日記をつける文房具・図書類

※上記以外にもそれぞれの事業所で必要なものを考えて用意してみてください。

* 備蓄を置いておく場所がない!

利用者全員分の備蓄、それを3日間分となるとかなりの量になり、備蓄を保管する場所でお困りの事業所も多いかと思います。そんな時は、地域で場所を貸していただける方がいないか探してみてください。

もしかしたら、場所を貸してくれる人が現れるかも知れません。

そのためには、日頃から地域との関係を築いておく和良好的でしょう。

地域の中でお互いが支えあって災害を乗り越えていく関係を作っていけたら良いと思いませんか?

食べ物の備蓄について

日中活動中に大地震が発生し、利用者が自宅に帰れなくなった場合各施設で過ごすことも考えられます。

そこで、3日分の備蓄と簡単なメニューを考えましたので参考にして下さい。

平日に通所し、朝のミーティング中に大地震が発生したと想定すると・・・

(1日目)

昼食・・・飲むゼリー、乾燥フルーツ（プルーン）など

ポイント とりあえず災害発生直後は、多少の空腹を凌げる程度の食べ物でいいと思います。

夕食・・・缶詰（おかずになりそうな物。例ウインナー、焼き鳥、さば缶）
ご飯など

ポイント 災害発生してから数時間が経つと、多少なりともお腹が減ってくると思います。そこで夕食にはご飯かパンなどの炭水化物が取れる方が良いでしょう。
また、災害時にレトルトのご飯などいろいろな販売されていますが、人数が多いと備蓄の費用もかなりの金額になります。

そこで、おすすめなのは、炊飯袋（一枚10円程度）を使用してご飯を炊くことです。

精米、ミネラル水、お湯、鍋、カセットコンロがあれば40分程度で炊き上がりますので、是非活用して下さい！！

(2日目)、(3日目)

朝食・・・ふりかけ、のりの佃煮（瓶詰など）、ご飯など

ポイント のりの佃煮は常温での保存が可能なので備蓄として用意しておくと便利です！！

昼食・・・カップラーメン、乾燥フルーツなど

ポイント カップラーメンも賞味期限短いです！！(5ヶ月程度)

夕食・・・レトルトカレー、缶詰（おかずになりそうな物）など

ポイント レトルト食品は賞味期限が長く（約2年）、また、味は落ちますが、メーカーによっては賞味期限の1.2～1.5倍は「食べられる」ことを確認している所もあるそうです。比較的安価でしかも場所をとらずに保存が出来るのでレトルト食品はお勧めです。

非常用炊出袋を使ってのご飯の炊き方



☆非常用炊出袋の特徴

- ① 災害時に最小限の材料と道具でご飯が炊ける事。
- ② 何処でも、いつでも、手が汚れていても衛生的に食べられる事。
- ③ 大勢の人に同量を同時に配れる事。

☆使うもの

- ①非常用炊出袋 ②米 ③水 ④コンロ
(非常時に備えて卓上コンロや薪・新聞紙・缶・ブロック等)

☆作り方(1袋/1合)の場合

- ① 袋の米量の線まで(1合=140g)を入れる。
- ② 水を水量線のところまで入れる。
(袋が倒れないように牛乳パックを切ってその中に立てて行うと良い)
- ③ 袋の折線には従い、空気を抜き、2~3回折ってしっかりと輪ゴムで止める。
- ④ 沸騰した湯の中に、袋の方までつかないように立てて並べて入れ30分煮る。
- ⑤ 袋を鍋から取り出し、タオルや新聞などの上に乗せ、包んで10分程度蒸らす。



ポイント!

- ・梅干しを入れて炊くと保存と味に良い!
- ・熱いうちに卵や醤油を混ぜると美味!
- ・ペットボトルのお茶を使用すると茶飯ができる。

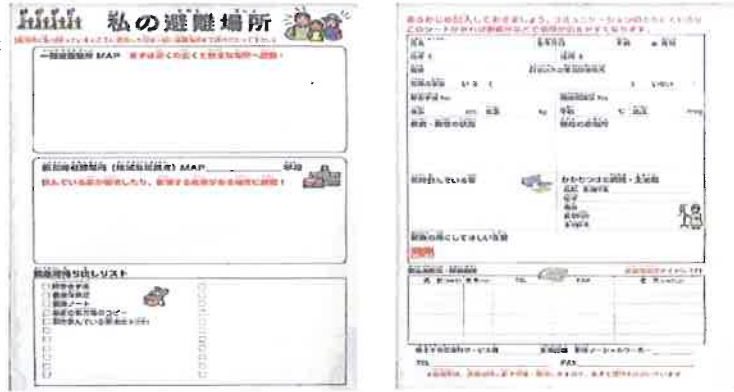
上記、炊出袋の販売先

神奈川県災害ボランティアステーション
 代表 鈴木幸一
 TEL090-8170-6337
 FAX045-891-2633

その他の防災グッズ

私の避難場所シート

障害のある方やその家族が災害時避難する際にその方にとって必要な事項や物などを確認し、準備するために作られたものです。いざという時はこのシートを持って避難すると、コミュニケーションのとりにくい方は避難場所などで情報が伝えやすくなります。
 (データもあります。)
 保土ヶ谷区高齢・障害支援課
 (☎334-6384)に
 お問い合わせください。)



黄色と緑のバンダナ

災害時という混乱した状況の中では、障害のある人が必要な支援を得られなかったり誰が支援できるのか分からない、ということがあるかもしれません。そこで、災害時に「黄色のバンダナは支援が必要な人」、「緑色のバンダナは支援ができる人」が身に付ける取り組みをセーフティネットプロジェクト横浜で進めています。災害時の備えとして、市販のバンダナやハンカチなどを加えてみませんか？



コミュニケーションボード・コミュニケーションカード

コミュニケーションが苦手な知的障害のある方などと周囲の人たちとの間をつなぐ話し言葉を代わるものの一つです。文字やことばで意思を伝えることが難しくても、ボードの絵を指して意思を伝えることができます。また、コミュニケーションボードやコミュニケーションカードはセーフティネットプロジェクト横浜のホームページからダウンロードできます。なお、地域防災拠点には特別避難場所備蓄用としてこのコミュニケーションボードも備えてあります。

