

# 港北区災害ボランティア連絡会ニュース

事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸 13-1 吉田ビル 206 港北区社会福祉協議会

TEL 045-547-2324 FAX 045-531-9561

HP <http://kohoku-saibora.jimdo.com> FB 港北区災害ボランティア連絡会

第69号

2018年10月



\*入会は随時受け付けています。あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください

## 「いざという時の食事作り」ポリ袋調理を有効活用しよう

災害時には食事を作る事がとても困難になります。また作れたとしても炊事条件はいつも通りではありません。支援のおにぎりも数日間は一日一個だけなんてケースもありました。

そんな災害時の食を考える時に大切なのはどのような環境の中での食事かです。被災当日に調理は考えられません。飲み物とそのまま食べられてある程度カロリーのあるもの（シリアル、グラノーラ、カロリーメイトなど）の用意が必要となります。少し片付けられて調理器具が使える、または炊き出し道具がある場合などに便利なのがポリ袋調理です。

**拠点訓練でもできる** ポリ袋調理のメリットは水が制限されている環境下で、準備にも後片付けにも水を使う必要が少なく済む事です。そこを押さえれば使い方は色々になり、災害時の食事を豊かにする事が出来ます。拠点訓練では炊事袋を大型炊飯器で加熱し、参加者にできたものを配るようになっています。しかし訓練では見学型から参加型への移行が大切です。訓練の中で全員参加で作るのが難しければ、せめて袋と作り方の説明書を配布すれば良いのです。家族で実験してもらうようにする事は訓練に参加した意味がとても大きくなります。

### <今回の訓練の設定>

- ・お湯、食材は入手可能、手元にあるものを使って炊飯、汁物一品をそれぞれが作成する
- ・お湯を沸かす熱源はカセットコンロ、屋外用コンロを使用

### <準備したもの>

お湯、米(無洗米)、水、野菜、缶詰、調味料、ラップ、ビニール袋、ペーパータオル、食品加工用ビニール袋(高密度ポリエチレン製 0.01mm以上)

### <作業内容>

- ご飯(参加者全員)、汁物(参加者全員)  
カセットコンロで調理
- コンビニおむすびからおかゆ(ごはん茶碗2杯分) 屋外用ボンベコンロで調理
- おかゆ用アルファ米でおかゆ 熱湯で作成

### <目的>

効率的な炊飯方法、更には美味しい献立などを考える

食品加工用のビニールとは何か(今回は高密度ポリエチレン製 0.01mm以上を使用)

### <用具>

ボンベコンロ、カセットコンロ、鍋、包丁もしくは調理ハサミ、食器



自分好みの味付けで加工して鍋に入れた

## <発見>

1. 炊飯は時間がかかるが、汁物は比較的短時間で調理可能→2月のイベントではスープ、汁物に限定しては
2. 家庭用カセットコンロよりも屋外用ボンベコンロの火力が強かった→イベントでは屋外、屋内でそれぞれの火力比較をして、災害用の備品選択の参考にしてもらおうコーナーを作っても良いかも
3. 食品加工用ビニール袋、PB高密度ポリエチレンの紹介ができた
4. ピラフや炊き込みご飯など種類豊富なメニューを作ることができた
5. 卵とじおかゆが美味だった



## <課題>

### 災害時に不足しがちな野菜も簡単スープで解決

食材準備に地域の家庭防災員の協力を仰ぎ、不特定多数の食事準備の訓練に活かしてもらうことで、拠点との関係づくりの基盤とできないかと感じました。(小澤)

## ～プレ訓練を終えて～

9月の定例会は「いざという時の食事作り」を兼ねて、場所は仲手原自治会館で行われました。いつもと違い新鮮な気持ちで定例会を終わり体験に移りました。今回のイベントはパッククッキングを体験、ビニール袋は熱に強い高密度ポリエチレン厚さが0.01ミリ以上のものを用意。アルファ米はお粥に、それぞれ用意さ

れた材料(米・調味料・スープの素・野菜他)をビニール袋に入れお湯の中に入れる。参加者は自分が一番おいしいものを作ろうと、考えて袋に入れていました。アルファ米のお粥は上手く出来ましたが、皆さんのお米が炊けるには案外時間がかかり、芯のあるご飯もありました。災害時の、避難所などでは効率が悪く向かないのではないのでしょうか?自宅避難生活をしている方には手軽でいいと思います。今回のイベントは参加者の親睦にもなったように思います。因みに、私の作ったピリ辛ご飯はとても美味しかったです。(村野)

## パッククッキングパーティーを

パッククッキングは好きな具材をポリ袋に入れ、沸騰した鍋の中に入れます。災害時に水を何度も使えて、1つの鍋でできる最適な料理方法です。蒸しパンや肉じゃがなどいろいろな料理ができますが、今回はご飯と汁物を作りました。私はこのような料理方法は初めてでした。お米に入れる水の分量がメモリなしのため分からなかったり、袋を沸騰させる時間もわからず何度も確かめたりと不安がありました。ですが、無事に具材は火が通り、味付けも初めて挑戦した組み合わせでしたが美味しくできました。

被災すると慣れないことばかりでストレスが溜まります。そんな時、パッククッキングで料理ができれば、家の味に近いもので温かい食事が食べられるため癒しや安心感になると思います。また洗い物も少なく、一人一人味付けができます。そのため普段からパッククッキングパーティーなどをして楽しみながら行い、非常時でも身構えることなく作れるようになりたいです。(事務局:石河)

## キャンプ感覚で訓練を

アウトドア技術は災害時に役立ちます。

- 1、着火材を使わずに火起こしをする
  - 2、電気釜を使わずにご飯を炊く
  - 3、準備や後片付けに使う水の量を決めておく
  - 4、レトルトは使わない
- 等の条件で美味しい物を作ってみましょう。

## 近藤さんちの防災

我が家の防災ですが、横浜市の防災情報などを基に自宅にはトイレトペーパーの備蓄や通常の常備薬の準備、ポリタンク、ハザードマップ、乾電池、災害用の水など様々な必要な物は準備していますが、私たち夫婦は耳が不自由で目で全ての情報を受け取りますので、どのように情報を得て現状把握と対応していくか？不安があります（災害時には、多くの耳の不自由な方は同じような立場におかれると思います）。

私たち夫婦を知ってもらうためにも、常時、周囲の方々とのコミュニケーションの努力をしないといけません、不安を解消する手段として、PC やスマホなどの情報通信機器が非常に重要になってきます。アップルウォッチなどのウェアラブル端末やスマホなどに、現在住んでいる場所の状態がどうなっていて、障がいをお持ちの方はどこどこに避難してくださいといった内容がすぐに連絡がくるような対応があると非常に助かりますし、救急車を呼ぶ場合に、横浜市の「メール・Web119」システムが大きな災害時でもこの稼働してくれていると、少しは安心できるかなと思います。

また、近くの避難所に自らが出向いて情報を頂くことにもなると思いますが、災害時は大変な状況になっているものと思われるため、避難所でのコミュニケーションの不安はいつもより大きいと推測します。ですので、手話が少しでも出来るスタッフの方（片言でもOK）が避難所にいると非常に心強いですし、筆談器、もしくは、最近では、音声テキスト化するスマホ用



災害時の必需品「スマホ」

のアプリもあるので、これらを利用できるような状況になっていると不安も少しは解消されるかと思います。

自助・共助・公助のうち、「自助」の生きていく上で緊急避難グッズや非常食などはもちろん最重要なのですが、上述した通り、私たち夫婦含めたろう者は情報取得も最重要なことなので、「スマホ」を掲載しました。（近藤）

## 災害本

### 「避難所運営の知恵袋」

特定非営利法人レスキューストックヤード編

阪神淡路大震災、東日本大震災など過去の被災地での避難所運営の経験をもとに、少しでも避難所の条件を良くできないかとの想いで作られました。実体験をもとに避難所をより良くするための知恵や工夫が盛り込まれています。拠点運営に関わる方、自治会・町内会の関係者、そして支援に当たる防災ボランティアに必ず役にたつ本です。

価格：1,000円（税、送料別）

注文先：〒461-0001 名古屋市東区泉 1-13-34  
名建協 2f レスキューストックヤード事務局  
TEL 052-253-7550 FAX 052-253-7552



## 立て続けに起こる災害から考える

全国で次々と大きな災害が起きています。これらを明日の横浜の姿と受け止めて、同じ状況になったら災害ボランティア連絡会会員としてどう動けるかを検証し合いました。

条件：平日の昼間12時に地震が起きたら

1、家屋に被害は生じなかったが、室内は物が散乱し、食器やガラスが割れ足の踏み場も無い。近所の家ではけが人も出ている

- 2、避難所が開設されている
- 3、ライフラインは電気以外はストップ 復旧の目処、水道は3日後、ガスは10日後
- 4、スーパー、コンビニの食品はからっぽ
- ホームセンターのガスボンベ等は販売制限
- 5、災害ボランティアセンターが開設される

### 考えること

- 1、家族の安否確認方法は確立しているか、確認がとれたか
- 2、自宅の状況も含め、生活の維持方法は確立できているか
- 3、自宅、会社、地域の関係の中で自分はどう動けるか、ボラセン運営に参加できるか

定例会に参加できなかった会員の方、読者のかたも是非家庭内で話し合ってみて下さい。

皆さん  
積極的に  
防災訓練に参加して  
学びましょう！



## コンビニの空っぽの棚

コンビニやスーパーの空っぽの棚。ホームセンターにできた長蛇の列。大阪北部地震でも、北海道胆振東部地震でも同じ光景が映し出されました。備えようと言われていてもなかなか実



プッシュ支援でメロンパンだらけになったコンビニの棚

行しない姿があります。殆どの人にとって防災対策は第一優先課題では無いのは事実です。

しかし災害が発生すれば等しく困る訳ではありません。備えていない人、備えられない人がまず最初に困ります。その結

果避難所に頼るしかない事になります。しかし避難所に行けば何とかかなと思うのは幻想であるのを知っておかねばなりません。拠点訓練のお膳立てが過ぎてしまうと住民に依存心を生む危険性もあります。正しい情報と準備をどう伝えて行けば良いかは永遠の課題にも思えますが、地域団体であるからこそその意味を生かしたロコミを働かすのも、大事な活動と言えます。

## 会員のつながりが活かされた

多くの方々にご協力いただいた西日本豪雨被災地へのタオル類は、社協ルートで広島県三原市社協へ、ビーのビーのルートで倉敷市真備町と総社市へ送る事が出来ました。当初は大量に集まったのに行き先無しかと思わされたのですが、おかげさまでほとんどを現地に送る事が出来ました。「連絡会」は単に定例会で連絡し合うという事ではなく、いざという時にお互いの力を引き出すために連絡し合うことが今回実践できたと思います。ご協力下さった皆さんに感謝します。

また今回の支援を受けて区内で事前に雑巾を準備しようと呼びかけている動きも有ります。新たな防災のつながりにつながると嬉しいです。

### 編集後記

☆これだけ災害が連続すると、災害ボランティアが圧倒的に足りません。力仕事だけでなく、お茶会、足湯などの支援の仕方が有ります。 (宇田川)

☆西日本・北海道の皆さんはまだまだ辛い日々と思います。でも冬に向かっていきます。どんな支援が出来るでしょうか? (付岡)

☆筆談器は「かきポンくん」が手軽で便利です。音声テキスト化アプリは「UD トーク」無料版をインストールしてみてください。 (室伏)

☆「災害食」と一口に言っても、「一人分を作る」「家族分を作る」「避難所で作る」TPOによって全く異なってますよね。誰がいつどれだけ・・・いろんなケースを想定してみましよう。 (中島)