

## 防災講座の様子

6月18日(土)「人ごとじゃない!防災のノウハウと被災地の“今”を知ろう」という行事を行いました。

### 午前部

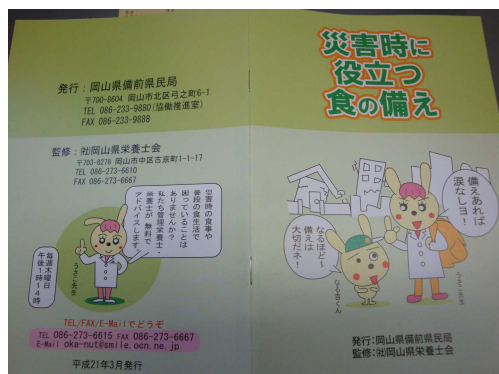
午前中は家庭に備蓄している食品を利用して、非常食作りを体験しました。

メニューはポトフ、ツナと大豆の炒め物、ご飯、おやつ用の蒸しパンでした。ご飯と蒸しパンは「猫袋」と呼ばれる、非常食炊飯袋(「ハイゼックス」という高密度ポリエチレン製の袋)を使って、沸騰したお湯に約30分入れてご飯を炊く体験をしました。この方法だと、非常時にはそのまま配布して食器やお箸がなくてもご飯が食べられるという優れもの!(詳しくはこちらをご覧ください <http://cat-hand.org/hizex/> 猫袋・猫飯隊)



おかず作りでは、ライフラインの全ては復旧していないが、火は何がしかの方法(カセットコンロ等)で使用できるというシーンを想定して、缶詰食品をフルに活用しました。

講師の学校栄養士さんからは、「非常事態なので、食べることがやっとかもしれないが、少しでも栄養の偏りをふせぐ工夫をして欲しい。大豆は中でもお勧めの食品。」という話を聞き、もしもに備えて、どういう食品を備蓄しておけばよいか、ヒントを頂くことができました。また、食材が余ったので、新たまねぎのサラダを一品加えました。備蓄が難しい季節であれば、余り物もその場その場で使いきれるように、臨機応変に対応していきたいですね。



栄養士さんからは、岡山県備前県民局が発行している『災害時に役立つ食の備え』という小冊子も紹介されました。

乳児や高齢者がいる家庭や疾病のある場合の注意点、また、あると便利なお役立ちグッズ(ラップ等)の紹介もされています。

## 午後の部

午後は、実際に東北の被災地へ支援活動に行ってきた地域の方々から、現地の様子を聞きました。

岡山市社会福祉協議会職員として、震災発生から2週間後に宮城県の被災地に赴いた方、倉敷市ボランティアセンターから30名余りの市民ボランティアを連れて岩手県へ行った方（<http://mobileteam-r.org/kvc/> 倉敷市災害VC連絡会）そして、軽トラックにチェーンソーを積んで、全く個人で福島県から宮城県へ支援に行ったという、合計3名の方のお話でした。

それぞれの方がそれぞれの立場で現場に入り、見聞きしてきたことを、写真を交えて発表されました。その中で、岡山にいる私たちが、今被災地に対して出来ることは何か、そして私たちはこの震災から何を学ばよいかという点について、ご意見をいただきました。



3名の方が口をそろえて言われたのは「決して人ごとにはしないこと！」でした。今は遠く東北の出来事でも、いつか私達の身の上にも自然災害がやって来ないとは限りません。「もしも」の時に「しまった！」と思っても、もう遅いのです。日頃から備蓄しておく物品のこと、お互いに助け合うために日頃からお近所さんと良いコミュニケーションを図っておくこと、自分が避難する場所や避難経路の確認、家族との連絡の取り合い方法 etc. 今から考えて（備えて）おくことは山ほどあるようでした。