

子育て中のママ&パパへ

「防災」を身近に感じるきっかけを発信



アボ通信

Vol.2
2011.1.20



おもちゃを「かえっこ」しながら防災を学ぼう!

イザ!カエルキャラバン! in東京 vol.7-多摩市

イザ!
カエルキャラバン!
MESSAGE FROM 1995 AT KOBE

IN 東京

おもちゃの物々交換「かえっこバザール」とゲーム感覚の防災訓練を組み合わせた、楽しいプログラム満載の「イザ!カエルキャラバン!」を多摩市で開催します。ぜひご家族、お友だち連れでふるってご参加ください。



実施内容

防災体験プログラム

- 水消火器でのあてゲーム
- 毛布で担架タイムトライアル
- ジャッキアップゲーム
- おたま劇場(人形劇)など

- おもちゃの物々交換
- オークションなど

かえっこバザール

日時: 2011年1月29日(土) 10:30~16:00

会場: 多摩市立関戸公民館(聖蹟桜ヶ丘駅前 ヴィータ7F・8F)

※地域ふれあいフォーラムTAMAで開催

[NPO法人プラス・アーツ × 東京アートポイント計画]

主催: 東京都、東京文化発信プロジェクト室(公益財団法人東京都歴史文化財団)、特定非営利活動法人プラス・アーツ

共催: 「だいじょうぶ」キャンペーン実行委員会

企画・運営: NPO法人シーズネットワーク

(協力 多摩ボランティアセンター、TAMA人形げきまつり実行委員会)

~楽しく学ぼう!~

開催報告 親子で防災スキルアップ講座



第1回
小さいのちをまもる
ナチュラル防災講座

11月22日(月)



あんどうりす氏

災害時、いかに必要最小限のものを使って生き抜くか。あるいはそれらの道具を普段からどう携帯し、どう使いこなすか。アウトドアの知恵をいかしたアドバイスの数々は、目からウロコ! 古武術救済法やファーストムーブ(最初の一步)も教わりました。



第2回
家族でまなぶ
防災ワークショップ

12月12日(日)



NPO法人はままつ子育てネットワークぴっぴ

女性と子どもの視点に立ったオリジナルの防災スキルを学びました。避難所生活を想定した紙芝居の上演、身近なものを使ったスリッパやカッパ作りのワークショップなど、親子で楽しめる内容が盛りだくさん。普段から地域とのつながりをもつことの大切さを実感しました。

参加者より

第1回、第2回の両日とも、夫と2人の子ども(3歳、0歳)と一緒に参加しました。とくに印象的だったのは、アレルギーをもつ子どもへの対応について。上の子には食物アレルギーがあるため、さっそく備えることにしました。まだ小さいとはいえ、「親が子どもに教えてあげられることはいろいろある」という事実にも気づかされました(Oさん)。

詳しくはシーズネットワークのホームページ「TOPICSブログ」をご覧ください



赤ちゃんや幼児がいる家庭の防災ハンドブック



多摩市在住で乳幼児を子育て中のママ・パパたちが中心になり、「自分たちが欲しい防災情報を自分達の目線でまとめる」ことを大切に制作しました。A5サイズ、16ページ 定価200円(税込み)。多摩市役所売店、またはシーズネットワークで販売中 ※購入希望の方は、シーズネットワークまでお問合せください。

NPO法人シーズネットワーク
http://www.seeds-tama.com/

東京都多摩市落合 1-46-1 多摩センター三越7F
多摩センター子育てファミリーステーション coucou in
tel & fax 042-338-7487
e-mail: info@seeds-tama.com



いざ!というときの防災アイデア 「サ・ア・テふしぎな桌上コンロ」

ライフラインが停止しても、身近なものを利用して安全・簡単な「桌上コンロ」がつかれてしまう驚きのアイデアをご紹介します。用意するのはアルミ缶3つ、アルミホイル、ティッシュペーパー、サラダオイルだけ。湯沸かしはもちろん、ご飯を炊くなどの調理にも使えます。詳しい組み立て方は「財団法人市民防災研究所」のHPをご覧ください。
http://www.sbk.or.jp/top.html



赤ちゃん(Akachan)と防災(Bousai)の頭文字をとって「ABo」(アボ)です。

ママと子どものための必携グッズはコレだ！ 普段のバッグを“防災仕様”に

アウトドアの知恵と技をいかした、アイデアいっぱいの防災術を広めている
あんどーりすさんから学ぶ防災の知恵をご紹介します。



常時携帯 5点セット

携帯電話

「緊急地震速報」(震度4以上の揺れが予測される際、数秒〜数10秒前に警告音などで知らせるしくみ)、「災害用伝言ダイヤル」(被災地の通信が集中し、つながりにくい場合のサービス)、「災害時地図サービス」(最寄りの避難所や病院がわかる)など役立つ機能を利用。対応機種かどうかの確認をするとともに、充電が切れた際の対策も立てておこう。

LEDライト

懐中電灯は重くて電池が切れやすい。その点、LEDライトはコンパクトで明るく、電球が切れる心配もなし。キーホルダーとして普段使うバッグにつけておこう。

ホイッスル

助けを呼ぶためのアイテム。ブザーと違って電池が不要でコンパクト。内部に玉が入っているタイプは、子どもの唾液がつまるなど濡れると音が出なくなるので避けて。軽く息を吹くだけで大きい音がでるものを選ぼう。

万能ナイフ

ピンセットやはさみがついたアウトドア用万能ツール。刺さったトゲを抜いたり、買った服のタグを外したり、指のささくれを切りたかったり…、普段から持っているとなんとなくちょっとしたときに使えて便利。

輪ゴム(10本程度)

倒壊物の下敷きになって長時間が経つと、救助されたときに体内に毒素がまわって危険な状態となる。そんな「クラッシュ症候群」を防ぐには、心臓に近い部分の腕や脚などを輪ゴムでしばって応急処置。とくに乳幼児をもつママは必携。ただし、輪ゴムを外すときは血流がいきまわらないように徐々にゆるめること。



ストッキング

頭をケガしたときはかぶったり、腹部のケガには巻いたりして包帯&三角巾がわりに。片方の脚の部分をもう片方の脚に重ねてセッティング。

あると
便利なもの

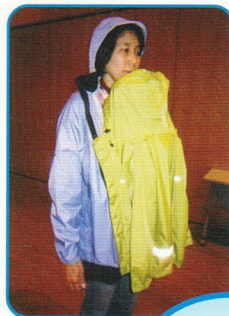
水筒

安全性の高いアルミ製のもので、漏れにくくストローマグになるタイプがおすすめ。サイズの合うチューブを差し込めばストローマグにもなります。

ヘッドライト

両手があけられるので懐中電灯代わりに。コンパクトで軽量。普段の子どもの耳の掃除をしたり、喉の腫れを見るときにも重宝。

アウトドア用レインコート



風を通さず水の侵入を防ぐうえ、蒸れにくい機能性バツグンのレインウェア。大人用と子ども用をジッパーでつなげれば、防寒・防風・防水性ばっちりのママコートに変身！ジッパーの製品規格が同じであれば、ウェアのメーカーが違っても合体できます。

普段から持ち歩くバッグを
防災仕様に。からだにフィットして
肩への負担が少なく、ポケットが
たくさんあるリュックがおすすめ。



避難所よりもテント生活!?

あんどーりすさんの講座では、いつも会場内にテントを設営し、参加者に自由に使ってもらっています。赤ちゃんの授乳や仮眠スペースとしてはもちろん、居心地のよさを体感してもらうのも目的のひとつ。災害時の避難所での暮らしは、赤ちゃんや小さい子どもがいると不安なことだらけ。ならば普段からキャンプや野外でテント生活を楽しみながら、家族みんなで震災に備えてみるはいかがでしょう。自然の中で、必要最小限の道具を工夫して過ごす体験こそが“生き抜く力”につながるのです。



あんどーりすさんプロフィール



防災・防寒 コーディネーター

阪神淡路大震災の被災経験とアウトドアの知識を生かし、母親の視点に立った実践的な防災術をアドバイス。全国でワークショップや講演活動を展開している。

著書：ちいさないのちをまもるママのためのナチュラル防災講座 (NPO 法人自然育児友の会) 他