

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.3
2011.3.25



開催報告 1



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

イザ!カエルキャラバン! in東京
vol.7-多摩市

1/29(土)

会場:多摩市立関戸公民館

主催:東京都、東京文化発信プロジェクト室、
NPO法人プラス・アーツ
企画運営:NPO法人シーズネットワーク

22年度はさまざまな防災ワ
ークショップを実施してしま
しましたが、もっとも大がかりだったイベ
ントが、地域ふれあいフォーラムTAMA
のなかで開催した「イザ!カエルキャラ
バン!」。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、楽しいプログラムが満載の内容で
した。事前に近隣の児童館でプレイベ
ントを催したこともあり、当日は約200名
もの参加者が!スタッフや協力団体のボ
ランティアの方々に支えられて、大盛況
のうちに終わりました。

1 水消火器的あてゲーム

水消火器を噴射して高的(起き上がり
こぼし型、フックエンド型)をたおすゲーム



2 毛布で担架

約30キロの重さがあるカエル人形を毛布
一枚で運ぶという運搬訓練を兼ねたゲーム



3 ジャッキアップゲーム

ナマス人形に押しつぶされたカエル人形を、
ジャッキを使って助け出すゲーム



4 紙食器づくり

災害時に便利な、新聞紙で簡単に
につくれる食器やスリッパの折
り方を学ぶワークショップ



6 かえっこオークション

手持ちのカエルポイントで目当てのおもちゃを落札。
ポイントは防災プログラムへの参加で稼ぐこともできる



5 かえっこバザール

使わなくなったおもちゃを物々交換。おも
ちゃの価値に応じたカエルポイントを発行



開催報告 2

2/26(土)

「ボランティアまつり」
防災体験コーナー

会場:多摩市総合福祉センター&アクアブルー多摩
主催:多摩市社会福祉協議会ボランティアセンター



先日開催された「福祉フェスタ2011 第2回ボ
ランティアまつり」にシーズネットワークが「防災
体験コーナー」を出展。「毛布で担架」と「紙食器
づくり」の防災プログラムを実施しました。そ
の週にはニュージーランドで大地震が起こり、
みなさん防災への意識が高まったせいか子
どもから大人までたくさんの方に参加して
いただきました。パパやママと一緒に、重たいカ
エル人形「ケロゾウくん」を運んでくれたお
子さんたちの誇らしい笑顔が印象的でした。

活動予定

赤ちゃんや幼児がいる
家庭の防災啓発活動ABo(アボ)

23年度の活動予定

22年度には「親子で防災スキルアップ講座」や
「イザ!カエルキャラバン! in東京vol.7-多摩市」
など、おもにイベント開催に力を注いできました
が、23年度もさまざまなかたちで子育て中の
パパ・ママに向けた防災情報をお届けしていきます。
まずは大地震を経験した方からお話をうかがい、
地震についての理解を深め、日頃からの防災への
取り組みについて学ぶ「お話の会」を開催する予定
です。詳細が決まり次第、当団体のホームページな
どでお知らせいたしますので、ご期待ください。

NPO法人シーズネットワーク

http://www.seeds-tama.com/

(4月1日より)

東京都多摩市永山3-12 西永山複合施設2F
(旧西永山中学校)多摩NPOセンター内

tel 090-1836-8377

e-mail: info@seeds-tama.com



楽しい!おもしろい!
防災カードゲーム「なまずの学校」

地震などの災害で発生する様々なトラブルを紙芝居形式で出題し
解決するのもっともふさわしいアイテムカードを出して得点を競う
ゲーム。小さなお子さんでもお母さんと一緒に楽しむことができます。
家庭はもちろん、小学校や地域のイベントでもオススメ。
クイズは阪神・淡路大震災を体験された方々へのヒヤリングやアンケートを元
にしています。対象年齢 8歳以上。企画・制作・販売:NPO法人プラスアーツ
http://www.plus-arts.net/



東北地方太平洋沖地震に関する緊急アンケートを実施

地震発生時、あなたは どう行動しましたか？

このたび東北地方太平洋沖地震で被災された方々に、心よりお見舞い申し上げますとともに、皆様の安全と一刻も早い復旧をお祈りいたします。

3月11日午後2時46分ごろ、宮城県北部三陸沖を震源とする国内観測史上最大マグニチュード9.0の地震が発生しました。多摩市でも震度5弱を記録し、発災から半月が過ぎようとしている現在も、余震や計画停電など市民生活に大きな影響を与えています。そこで緊急事態における対応策を検討するために、ABoの「防災プログラムづくり」に参加しているメンバーに以下のようなアンケートを実施しました。

プロフィール Sさん：大学院生。男性 Tさん：多摩市内勤務。女性 Nさん：1歳の子どものママ Oさん：1歳と3歳の子どものママ Kさん：0歳と3歳の子どものママ Aさん：都内に出張中、帰宅困難に。女性

Q1. 地震発生時、あなたはどう動きましたか？

強い揺れを感じてすぐに机の下にもぐり、NHKのテレビ放送を録画した。(S)

台所で洗剤物をしていたが揺れを感じてすぐに子どもを抱えてテーブルの下にもぐった。(N)

職場で必至にパソコンなどが落下しないように押さえていた。(T)

ママ友の家に大人4人、子ども7人で集まっていた。「みんなしゃがんで、とにかく頭を守って！窓から離れて」とくり返した。(O)

生後8ヶ月の娘が入院していて、病室で被災しました。子どもがベッドから落ちないように柵を高くし、ベッドを押さえていました。(K)



Q2. お子さんへはどう対応しましたか？ またお子さんの様子は？

小3の娘は日頃から「地震イッモノート」を読んでいることもあり、地震直後は落ち着いていたが、数日経って甘えるようになった。(T)

わけがわからず泣く子をテーブルから出ないように押さえていた。その後、余震を心配してトイレも子どもと一緒にいった。(N)

1歳の子を抱えましまし、がんでなくなった。3歳の娘は離れていたので「テーブルにもぐって」と指示すると泣きながら従ってくれた。(O)

まだ8ヶ月と小さいせいかわ、何が起きたかわからない様子。ベッドの揺れを楽しんでいるように見えた。(K)

Q3. 「赤ちゃんや幼児がいる家庭の防災ハンドブックABo(アボ)」(以下、ABo)の情報や防災講座で得た知識は役立ちましたか？

自宅には軽微な防災策がしてあったので、離れた職場にいてもあまり心配はなかった。(T)

「ABo」の記事を参考にして避難バッグを作っていたので役に立った。3歳の息子も避難バッグのことをちゃんと覚えていた。(K)

「必要最低限の道具を工夫して利用する。自然の中で生き抜く力を身につける」など、あらうりさんの考え方は大事だと実感した。(N)

とにかく頭を守るということを考えた。「ABo」誌面での震災シミュレーションが現実起きた、と思った。(O)

地震後の状況が容易に想像できた。帰宅するために必要な靴・防災具・水・食糧などを事前に購入する行動がとれた。(A)

Q4. 予想外に起こったことはありましたか？

職場での非常時行動計画を急ぎ立てるべき、と感じた。(T)

カソリンの缶が倒れ、火災。買い占めによるスーパーの混雑。お米やオムツ、ミルクなど余分に持っている人が困っている人への助け。ママたちのネットワークをつかった。(K)

泣き続ける2人の子を抱えて、しばらくテーブルの下で身動きがとれなかった。これでは避難が必要などきは大変だと思った。(O)

いつ何のとき、帰宅困難になるかわからないので、常に地図をもち歩くように思った。(A)



停電や余震に備えるためにテレビをつけていた。画面に映し出される被害の状況に、子どもの恐怖感が大きくなったような気がする。(O)

高校生の娘に学校と家が含まれる地図をもたせ、いつものルートでない歩行方や、電車を途中で下ろされたときの対応などを確認した。(A)

Q5. その他のご意見

「痛い目にあって初めて学習する」のではなく「痛い目にあう前にいかに学ぶか」という防災の難しさを突きつけられた。(S)

オフィスビルの館内では緊急放送が流れ続け、安心な反面、強い響くサイレンと警備員の叫び声に不安をあおられた。(T)

子どもの靴オムツをやめ、布オムツを使用し、オムツ外しに取り組みはじめた。同じようなママたちが周囲にいる。(N)

チェーンメールがきた。原発等の問題もあり、情報の発信源を見極め、パニックにつながる行動をとらないよう注意したい。(N)

断水になった地域の友人が、赤ちゃんへの対応に困っていた。ミルクが作れない。哺乳瓶の消毒ができていないという状況下で、赤ちゃんを脱水させずにどうするか、考えていきたい。(K)

私たちはこうして節電しています！

わが家の節電術を公開

冷蔵庫

庫内の設定温度を「中」から「弱」に調整。庫内にもものを詰め込みすぎない。開け閉めは頻りにしない。なるべく5秒以内にまとめて取り出す。

給湯器

給湯器の口火は使うときだけつける。洗剤をするときは温度設定をなるべく低く(30度以下)に。

炊飯器

保温機能を使う場合は4時間まで、それ以上は冷凍して必要な分だけレンジで解凍。

トイレ

暖房便座は使わず、便座カバーを使用。

コタツ

コタツ布団は上掛け布団と薄手の毛布を併用。使用しないときはコンセントを抜いて待機電力をカット。タイマー式の電源タップを利用してオン/オフをくり返し、余熱で保温。

ホットカーペット

部屋の大きさに合わせたサイズを選ぶ。カーペットの下にアルミ製の断熱マットを敷いて保温効果アップ。温めるのは人のいる部分だけに。温度調節はこまめに。

エアコン

冬場は20度と、適正温度を守る。2週間に1回はフィルターの掃除を。でかける15分前に暖房のスイッチを切る。暖房時の羽は下向きに(冷房時は上向き)。

寒さ対策

陽が沈まないうちに厚手のカーテンを閉め、温まった空気が逃げないようにする。寒いと思ったら厚着、ハンテン、防寒肌着などを着用。窓ガラス断熱シートや隙間貼テープなどで外からの冷気をシャットアウト(結露対策としても効果的)。血行を促進し、体を温める食材を積極的に摂る。加湿器を使って湿度を上げれば、体感温度もアップ。