

②備蓄品…いつも使える物で「日常備蓄」。

被災した時、困ったのは「水」、次に「トイレ」、
「食料」だそうです。飲み水はひとり一日3L。
トイレについてはできればホームセンターやイン
ターネットなどで携帯トイレ(1日5回)を購入
しておきましょう。分量としては最低でも3日分、
余裕があれば1週間分ほど用意しておくとい
いでしょう。食料については、カセットコンロの
ガス(1日1本が目安)と共に、日常食で使え、
すぐに食べられ、食物繊維やビタミンが摂れ
るものをふだんからストックしておきましょう(分
量はやはり3日~7日分)。

他に、携帯電話用のソーラー充電バッテリー、
両手が空いて作業が楽なヘッドランプがあると
重宝します。(菊池)



おどろきの吸収力！
サニタクリーン製携帯トイレ！

あーと花きりん

利用者様作品紹介



制作者: マリーちゃん
コメント: 手芸屋で顔馴染みになり、刺し子生地
を取り置きしてもらえるようになりました。



制作者: りえちゃん



制作者: 空仙穹子 作品名: インドの模様



制作者: ゆず
コメント: 細かく鮮やかに綺麗に塗りました。

編集後記

広報委員会の吉川です。

花きりん新聞第18号『防災特集』はいかがでしたか？

今号では、コラボえどがわの防災の取組み、研修で学んだ防災知識等をお届けしました。

昨今の自然災害、そして今回の新型コロナウイルス騒動と私たちは危険と常に隣り合わせ
です。正しい知識を持ち、適切な行動が自分たちの命を守ることになると改めて実感しまし
た。次号は、7月の発行を予定しています。次回もお楽しみに！！



花きりん新聞

第18号
発行者 コラボえどがわ
令和 2年 4月 発行

コラボえどがわ 防災強化宣言！

防災

私たちは今、コロナウイルスの恐怖に
さらされています。マスクや消毒液など
も品薄状態で、不安がつのる毎日をおく
っています。

昨今は本当に災害の多い時代です。昨年
10月12日の台風19号の時は、江戸川区に
住む私たちにとって風水害の恐怖が現実
のものとなりました。私も40年以上江戸
川区にいますが、避難勧告は初めての経
験でした。区内の避難所105施設に35,040
人が避難されたそうです。

実際に利用者の方の声を聞くと「避難所
に行ったら、人が多くて断られ、結局自
宅に帰った。」「いつ避難していいのか
わからない。」という方もいました。巨
大台風、そして大地震はまたやってくる
可能性があります。だからこそ防災知識
の普及と備えを万全にしなければいけ
ないのです。



台風19号の被害はすさまじいものでした。

医療・福祉サービス事業を展開している
当法人として大事なことは、

「利用者の方一人一人の命を守る事！」
これを第一義に今年を防災元年と位置付け
て、次のような取組を行っています。

- ①職員一人一人の防災意識と知識の強化
 - ②利用者の方への防災の意識付けと避難行
動に必要な情報提供
- などです。いずれは地域防災教育までを
目指して実践していきます。

自然災害は、台風だけではなく首都直下
地震もあります。NHKスペシャル「体感
首都直下地震」では、発災から4日まで日
々起こる被害の状況をドラマ化して、変わ
っていく様子をリアルな映像で伝えてくれ
ました。いつ発災するかわからないからこ
そ、日頃から意識できるように、防災訓練
や避難所への道のりを確認すること、備蓄
品を整えていくことなど、地道に防災に
必要な取組みを進めていきたいと思いま
す。

(鶴岡)



災害にはふだんからの備えが重要です！

動いています！コラボえどがわの防災の取り組み

訪問看護師が利用者さんと避難訓練を行いました。

コラボえどがわの防災委員会では、昨年の台風15号、19号の被害を踏まえ、近隣の広域避難所までの道のりを実際に歩いてみるのが、今後の自然災害に向けての防災意識の向上に繋がるのではないかと考えました。そこで、スマートフォンを所持しておらず、災害時に情報を取得しづらい利用者を訪問看護師が選定し、避難訓練を行うことになりました。

【当日】

・地図検索サイトを利用し、自宅から最寄りの広域避難所(第二葛西小学校)までの最短ルートを訪問看護師が印刷し、持参しました。※下記(利)...利用者、(看)...訪問看護師

(看)「今日は事前にお伝えした通り、最寄りの避難所まで行ってみましょう。ちなみに最寄りの避難所はどこにあるか御存知ですか？」

(利)「知りません。去年の台風も結局自宅で寝ていただけでした。」

(看)「自宅から避難所までの地図を印刷してきました。(利)さんに地図を持って歩いてもらい、私は後ろから着いていきますね。」



【自宅を出発】

(看)「実際に歩いてみると気付くことが沢山ありますね。この道は細くて両側に塀があるので、大地震のときは通れないかもしれませんね。」

(利)「そうですね。必ずしも地図の最短ルートが安全とは限らないのですね。」

(看)「この道は電信柱が沢山ありますね。震災のときに電信柱が倒れていたら危ないですね。」

(利)「感電してしまうかもしれませんね。道が広ければ安全とも限らないですね。」

(看)「大地震の時はどこの道が塞がるかわからないので、複数のルートを事前に把握しておく必要がありますね。」

(利)「そうですね。あ、こんなところに郵便局があるのを知りませんでした。いつも遠くまで行っていたので、もっと早く知れていたらよかった。」

(看)「近所でも意外と通ったことのない道が沢山ありますね。」

【避難所到着】

(看)「到着しました。この小学校があることは把握していましたか？」

(利)「把握していませんでした。どこから入れればいいのでしょうか...」

(看)「確かに入り口もわからなければ、建物のどこが避難所になるのかわかりませんよね。施錠されているあそこの階段から建物内に入るんですかね。」

【看護師が小学校の職員に避難時の入口等を確認】

(看)「体育館は避難場所になるようで、さっきの施錠されているあの階段を使って中に入るみたいです ね。」

(利)「確認してもらえてよかったです。実際にそのとき来てわからなかったかも知れません。」

(看)「避難指示が実際に出たときは、その場で案内やサインが掲げられると思いますが、事前に来ることで少しでも安心できましたか？」

(利)「来てみてよかったです。当日はどのタイミングで避難開始すればいいのでしょうか。また、どんな物を持っていけばいいのでしょうか。」

(看)「来たことで防災意識が高まりましたね。江戸川区が作成した“わが家の広域避難計画”という紙をまたお持ちしますので、それに沿いながら持ち物なども考えていきましょうか。」

(利)「はい、お願いします。」 ...終了。

利用者様も、訪問看護の私も、大いに防災意識が高まったことを実感できた一日でした。

(小林)

ワーク花きりんからの避難経路を歩いて



移動は楽だけど、人でいっぱいだったらどうなるのかと考えてしまった。

災害が起きた時、どこを曲がっていいかわからなくなるかもと感じた。

地震があつて電柱とか倒れていても、自分なら飛び越えられる。でも、足の悪い人だと厳しいのかなー。

2月17日のショートウォーキング
緊急時の避難場所まで実際に歩いてみました。第一避難場所の葛西第三中学校から市街地(点線)を抜け第二避難場所の第四葛西小学校まで歩き、ワークに戻ってくるルートでしたが、実際に歩いてみると落下物の危険や、わかり辛いとの声もあり、実際の避難の際は、まず第一避難場所へ。もしも受け入れ困難の際はワークまで戻り、第二避難場所に向かうのが、距離も短く安全であることが分かりました。(土屋)

実際に使える防災の知識を学んできました！

- 災害の時の素朴な疑問...こんなこと、気になりませんか？
- ①災害でけがをしないためにはどうすればいいの？
 - ②備蓄品...何を用意しておけばいいの？

「いざという時に自分や家族の身を守りたい！」「利用者さんには安全にすごしてほしい！」
そんな思いから、コラボえどがわでは、防災委員会を設置しました。3名が1月28日に江戸川人生大で行われた講義「私を守る、大切な人を守る 日常防災のススメ」を聴講させていただきました。講師の高橋聖子先生は防災士の資格を持ち、海外でも豊富な災害支援の経験を持っている方です。まさに「今すぐに、役立つ」最新の防災知識が次々と紹介され、目からうろこが落ちるようなひとときでした。ここでは、そのうちのいくつかを紹介します。

①災害で身を守るために...けがするものを置かない！

阪神大震災やその他の大地震の際に、多くの人が倒壊した家具の下敷きになって、大けがをしたり、命を奪われたりということがありました。とすると、まず家の中でけがをしないために重要なのは、「室内を安全にしておくこと」。具体的には、家具の倒壊防止、背の低い家具を選ぶ、物を積極的に捨てる、などの備えが必要になります。外に出た際も大地震の時は余震も多く起こります。狭くて上から飛散物が落ちてきそうな道は避ける、ガラスや釘の踏み抜き防止などのために安全インソール(ホームセンターなどで購入可能)を用意しておく、などが役に立つでしょう。



自分で自分の身を守る...
「自助」が防災の基本

