

鍋横かわら版

発行：鍋横区民活動センター運営委員会
〒164-0012 中野区本町5-47-13
TEL：03-3383-2733 FAX：03-3383-2734
メール：nakano_nabeyoko@chic.ocn.ne.jp
HP：http://www.nakano-nabeyoko.gr.jp



鍋横区民活動センター運営委員会が「ママたちの防災」の事業に取り組んで10年になります。災害はいつやってくるかわかりません。子どもたちを守るために、我が家の防災、そして地域の防災を見直してみましよう。

特集：ママたちの防災



2022.2.19 パパ・ママみんなの防災より
コロナウィルス対策の「まん延防止等重点措置」期間でもあるため、開催するか迷いましたが、今回は少人数で行い、皆さんに知っていただけるように映像をYouTubeにアップする方法で行いました。

トイレのはなし

災害が起きると**電気もガスも水道も STOP!**
水洗トイレは使えない!

いざ災害が起きた時、一番困るのがトイレです。水や食料はある程度我慢できますが、排泄は我慢できません。在宅で避難生活を送るには携帯トイレが必要です。携帯トイレには凝固剤で固めるタイプと吸水剤で吸収するタイプがあります。

1. ポリ袋を便器にかぶせる
2. 携帯トイレを取り付ける
3. 使用後は口を縛り、回収できるまで保管



ダンボール箱にポリ袋をかぶせてもできる簡易トイレ



屋外で用をたす時に役立つポンチョ

食糧の備蓄はローリングストックで!

備蓄しながら使っていく

普段使う食品の中で保存がきくレトルトのもの、缶詰。レトルト食品を使っては補充していく。主食になるもの・・・スパゲティやマカロニ、スライスもち、うどんよりそうめん(加熱時間が少ない)

この講座は
YouTube「鍋横チャンネル」でご覧いただけます
<https://youtu.be/KGAE4DTptvA>



講師：いのちと健康なかの JAPAN の皆さん

パッキング

おにぎり1個分：高密度ポリエチレン袋に米1/3合(50g)、水80ccを入れて、空気を抜いて結ぶ。30分位おいて、鍋のお湯で沸騰5分、タオル等でくるみ20分。鶏肉に塩コショウして湯煎すればサラダチキンになる。

いざという時の救急法

三角巾2枚あると役立ちます!

ケガをした時は清潔なタオルでまず止血。三角巾は包帯がなくても頭でも足でも使える。骨折の時には固定もできる。風呂敷、スカーフも代用できる。ポリ袋は代用おむつカバーや防寒具、レインコートにもなる。



ママたちの防災ポケットマニュアル

2013年に作成してから、2014年、2017年、2018年、2021年と版を重ね、近隣保育園や児童館、子育てひろばに配布しています。母子手帳サイズで、中面になべよこ防災マップを掲載。



10年のあゆみ

最初の講座は「東日本大震災被災地のママの体験談から学ぶ」
講師：ママプラグ<https://web-mamaplug.com/>

中野消防署で

水消火器の体験や救急法を指導を受ける。消防自動車にも乗ってゴキゲン!



2012

2013



サバイバルピクニックは本五ふれあい公園で。講師は防災士の菊池頭太郎さん

2014

最初の非常食バイキングは鍋横区民活動センターで。写真の子どもたちはもう小学校高学年

2014年度はキリン福祉財団の助成を受けました。



2016



宮の台児童館を会場にした「非常食バイキング」は2016年から開始。以降毎年行っている。講師：いのちと健康なかの JAPAN の皆さん

毎年



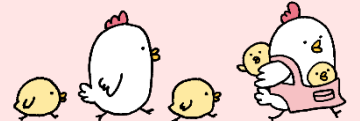
三角巾を使った応急手当の方法を学ぶ



まちあるき：町会の方の案内で危険個所などをマップにしました

オアシスなべよこの協力で、センターの和室で親子で聞くミニ講座を毎年開催。講師は中野区の方、警察や消防、防災士、赤十字奉仕団の皆さん。

参加のママたちは育休中の方が多いため、毎年防災の基礎講座を繰り返し実施しています。一人でも地域の顔見知りが増え、地域とつながってほしいと願っています。



2021

祝



ママたちの防災の取り組みが地域の防火防災功労賞最優秀賞を受賞。写真は2022年1月17日の授賞式。消防総監から賞状を授与されました。