

コープ災害ボランティア 第44号 ネットワークニュース

2010年11月発行
東京都生活協同組合連合会
コープ災害ボランティアネットワーク幹事会
03-3383-7800

第4回講座 災害を想定した具体的実技研修・訓練

10月30日に開催した講座では、前日から台風の影響が心配されましたが、今年度の受講生16名とスキルアップのために修了生2名が受講しました。この講座では、災害時にライフライン(電気・ガス・水道)がとまった時に役立つ、灯りやコンロ作り、炊き出し訓練と、身近なもので出来るけが人の搬送方法を学びました。



講座の前後に、東京災害ボランティアネットワークの上原事務局長から、阪神淡路大震災がきっかけとなって、東京でも災害ボランティアの活動が始まり、生協が果たしてきたこと、そこから気づき、学んできたこと、そして、この講座で学んだことを地域で活かして欲しいとのお話がありました。



実技に入る前にまずは、ウォーミングアップの体操から。体と心をほぐします。



炊き出し訓練

★アルファ化米の作り方

まず、安定するように、袋の底部を広げ、開封後、脱酸素剤とスプーンを袋から取り出し、お湯または水を袋内側の注水線まで注ぎ、よくかき混ぜ、袋のチャックを閉める。お湯で15分、水で60分待つてできあがり。



★ハイゼックス米の作り方

専用の袋にお米と水を入れ、空気をしっかり抜いてゴムで口を止めます。沸騰したお湯の中で30~40分で出来上がり。



ペットボトルで作った計量カップとジョウロ



ハイゼックスとは高密度のポリエチレンのことで、その素材でできた専用の袋で米を炊きます。

アルファ化米とは、米を炊いた後に乾燥させた加工米のことです。



災害時さながら、順序良く米と水を配給。



ハイゼックスでできた炊飯専用袋



参加者の感想

アルファ化米もハイゼックス米も想像以上にオイシイ！水でもできるアルファ化米やビニール袋でお米が炊けることに驚き！！



中野区の防災倉庫に備えている大釜の組み立て方を台風のため、屋内で学びました。



★人による搬送訓練

けが人の搬送訓練

★毛布を担架にした搬送訓練



支持搬送

傷病者が歩ける場合。傷病者の片手を自分の首に回し、自分の腰に傷病者の腰を乗せるようにする。

背負い搬送

傷病者の両膝を引き寄せ、自分の両手を傷病者の膝の下に入れ、お腹の前で傷病者の手首を掴みます。

参加者の感想

・おんぶが出来ない。一人での搬送は難し！
・リーダー、掛け声、チームワーク。どこでもいつでも大切なことだと思っていました。

搬送の際の注意点

- ①搬送前に、必要な応急手動を行う。
- ②傷病者に適した体位、望む体位で搬送する。
- ③経路を簡単にチェックし、安全・確実に搬送する。
- ④搬送中は傷病者の容態を観察し、意識のある場合は声をかける。
- ⑤傷病者へのゆれを極力防止する方法で、安静に搬送する。

担架での搬送の注意点

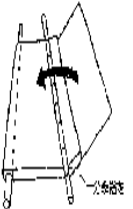
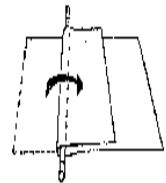
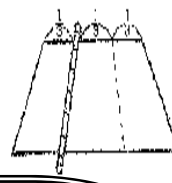
- ①リーダーを決め、傷病者の観察をする。
- ②搬送中は担架が水平になるようにする。
- ③平坦地での搬送は、傷病者の足側を進行方向にし、階段や斜面では高いほうを頭にする。



毛布を広げ、両端を中心に向かって固く巻き、中央部は傷病者を乗せる幅だけ残します。4人以上で丸めた毛布の端を持って搬送します。



竹竿のように丈夫な棒を使い、下図のように折る。折り返し田時、毛布の端が中央を越え、確実に重なりあっていることが大事。



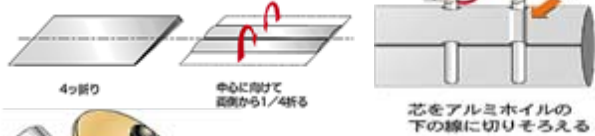
ふしぎな卓上コンロ・ほのほの灯りづくり

★ふしぎな卓上コンロ

材料は・・・アルミ缶(350ml・4本) アルミ箔とティッシュ 少々

燃料は・・・サラダ油

作り方・・・



切り線の目印のキズをつける

五徳(台)

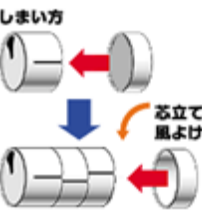
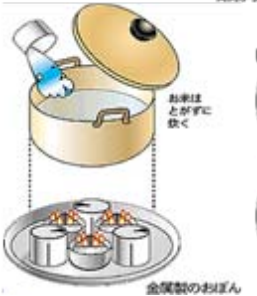
アルミ缶(350ml)

切りしろ

3cm

コンロ

厚さ3cmの台



3人分のご飯を炊く時の例

米×3 水×4



参加者の感想

・サラダ油が灯りやコンロになるのに驚き。
・燃費のいいものが、身近なもので出来て感激！結婚記念日をこれで祝います。

★ほのほの灯り

材料は・・・ガラスのコップ

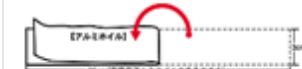
アルミ箔とティッシュ少々

燃料は・・・サラダ油

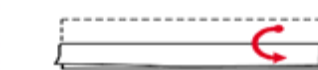
作り方・・・



1 3cm巾のアルミホイルを2つにおる



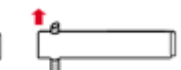
2 さらにたてに2つにおる



3 ようじて穴をあける



4 灯芯をさしこむ



5 芯のまわりをおさえる



6 直角に折りあげる



裏にサラダオイルをぬる



9 灯芯にサラダオイルをふくませ、火をつける



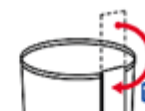
7 8 9



10 11 12



サラダオイルを12 芯ささえのまん中くらいまで入れる



10 上に出た部分を外側へ折りかえす

11 コップにピッタリおつける



ガラスのコップ

