

コープ災害ボランティア ネットワークニュース

【89号】2017年2月

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
TEL: 03-3383-7800

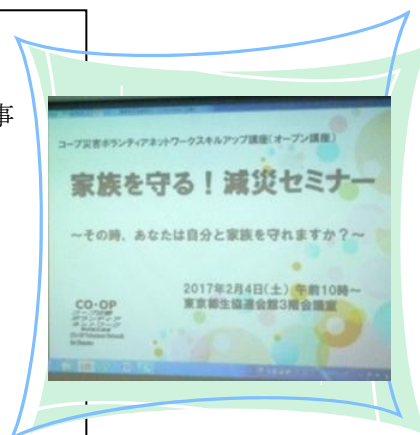
スキルアップ講座(オープン)開催報告 家族を守る!「減災セミナー」



2017年2月4日(土)、日本赤十字社派遣の講師に、首都直下地震による被害想定講演や、被災してしまった時に役立つ、応急手当や避難所で役立つ技術を実技で身につける学習会を開催しました。
参加者は、CO 災ボ会員、各生協組合員、一般の方々合わせて51人が参加しました。

《当日スケジュール》

- 10:00~10:05 開会挨拶 : 東京都生活協同組合連合会 竹内専務理事
10:05~10:10 開催にあたって : コープ災害ボランティアネットワーク 大矢代表幹事
10:05~10:20 アイスブレイク : コープ災害ボランティアネットワーク 宮本幹事
10:25~12:25 減災セミナー : 日本赤十字社東京都支部救護課講習係
若松 大輔 氏・小宮 まり氏
【講演】首都直下地震被害想定解説
【実技】応急手当(身近なものでの止血)
避難所生活で役立つ技術(運動・毛布で作るガウン)
12:25~12:30 閉会挨拶 : コープ災害ボランティアネットワーク 野崎副代表幹事
アンケート記入
12:30 終了



《開会挨拶》

本日の会場であります東京都生協連合会館は、会員生協のみならず地域の方々にも、交流の場、情報の発信の場としてご利用いただければと思います。今後ともよろしくお祈りします。



東京都生活協同組合連合会
竹内専務理事

日本赤十字社東京都支部

若松大輔氏

《開会にあたって》

東京都生協連コープ災害ボランティアネットワークとは、東京都生協連の職員・組合員が養成講座を受講し登録した会員のつながりです。スキルアップを図るための企画や減災・防災の情報などを発信しています。2017は年度、第16期の養成講座を予定しておりますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。



CO 災ボ 大矢代表幹事

※お昼にカレーうどんを食べようとしていた時に、直下地震発生、自宅に大きな被害はなく取り敢えず無事。さて、あなたの取る行動は？

《直下地震! 想定被害は!!》

「まずカレーうどんを食べて力をつけます。この先いつ食べられるかわからないし、冷めちゃいます。」と話された講師の若松氏。その後地震時の様子を想定し内閣府が作成したビデオを見ながら自分だったら、と参加者も想像します...講師からは、助けられる人ではなく助ける人になること、そのために防災を学び、被災した時の技術を学ぶことが大切なこと。防災の手立ては、家具の固定であったり、食品の備蓄など。被災した場合、想定される被災者の数は相当数で、けが人の数に対して救急車の数はまったく足りず、そんな時に役に立つのは、1人が1つもっている自助の知恵や力です。助ける手立てを1人が100知っているよりも、手立てを1つ知っている人が100人いた方がより多くの人を助けられる。等々、たくさんの心構えや手立てを教えてくださいました。また、日頃から家族会議などを持ち、避難場所や連絡の方法を確認しておくこと「自分の家族は大丈夫!」その気持ちを持って周りを助けられるようにしておくこと。とも語られました。それが実行できたら減災につながります!!
参加者でこれから取り組むことを共有することができました。



➤大きな揺れが引き起こす被害の様子に見入る参加者

「家族てんでんこ」
家族がしっかり繋がっているから、いざという時はそれぞれで行動する。
(岩手に昔から伝わる津波の時の行動のこと)

《実技：身近なもので、応急手当》

身近にあるものでの手当の指導を受けました。片方の腕を上、しばらくしてから下におろし両手のひらを比べると、上げていた方の手のひらの方が白くなります。手の出血の場合の止血は、まず心臓より上に患部を上げるとよいようです。

手当は、用具が揃っていないくても、工夫して行なう事ができますので、覚えておくといざという時に役に立ちます。



➤バンダナを使っての止血法：傷口に当てるガーゼの役目と圧迫する包帯の役目を2辺で担うように縛っていきます。



➤ストッキングを使って頭部のけがの止血をします。腰の部分の被り患部に当てたバンダナ等を圧迫する様に足の部分を交差させ後ろから前に、額で縛ります。



➤レジ袋の脇を切ただけで、腕を固定する三角巾の替わりになります。

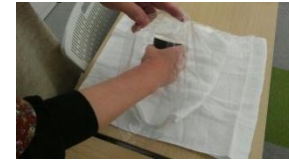


紹介した救急法は、内閣府のネットや「東京防災」で復習できます。また、エコノミー症候群の予防になる運動法も動画で観ることができます。

《実技：避難所で、ほっとひといき ホットタオル》



被災し避難所生活、または自宅での避難生活が続いている時に、身体を拭いたり、温めたりすることで、心身ともにホッとできます。ホットタオルの作り方を教えていただきました。



① 準備品：タオル 2 枚、ビニール袋 1 枚、紙コップ 1 個(お湯)



② タオルを 1 枚ビニール袋に入れ、もう一枚のタオルの上に置きます。



③ ビニール袋の中のタオルに満遍なくお湯をかけます(開け口は上方)



④ 下のタオルで巻いていきます(巻きずしの要領で)

⑤ 腕、首、目などに当てたり、ビニール袋から取り出し身体を拭いたりします。

※熱湯の取り扱いに注意して作ってください。(普段の生活でも便利に使えます。)

《実技：毛布とストッキングで温かく体を包むガウンを作る》



説明は、日本赤十字社 東京都支部の小宮まり氏

避難所での様子が TV などに映されると毛布を肩から掛け、くるまっている方々が見られます。両手も使えず、動くには足元(トイレに行く際等)も気になります。毛布とストッキングそして洗濯バサミ(大きなクリップ等)があれば、きちんとした温かく動きやすいガウンとして身に付けることができます。参加者からは、「普段もこうしていると温かくていいかも・・・」と好評でした。

となりの方に着付けてもらう、着付けてあげることで温かい雰囲気になりました。



➤着物を着るように前で毛布を合わせ、ストッキングで腰の上を縛ります。胸元がすっきりする様に合わせて洗濯バサミで止めます。



➤裾を引き摺ることもなく、首周りも温かく包みます。

《閉会挨拶》

今日の講座の副テーマ「家族を守れますか」です。特殊な技術や高いお金を払わずに身近なもので役に立つ方法を知ることができました。内閣府の防災情報のページでは、7 つの備えが示されています。

今日を機会に始めてみましょう。



CO 災ボ 野崎副代表幹事

減災 7 つの備え

1. 自助、共助
2. 地域の危険を知る
3. 地震に強い家
4. 家具の固定
5. 日ごろからの備え
6. 家族で防災会議
7. 地域とのつながり

アンケート、感想から

＜講義＞

- ・一般市民ひとりひとりが防災減災の事を知り、生活の中で実践することが、被害を少なくするのに大事なことだと改めて学びました。
- ・知っている事、やっている事を発信するために情報の整理ができました。

＜実技＞

- ・身近にあるもので簡単にできる止血法は、大変参考になった。地域の集まりに活用したい。
- ・ホットタオルの効用や毛布を応用したガウン等、身近にある物を使った実技は、今後役に立ちそうです。

＜今後の活かし方＞

地域で防災意識を高める活動に活かします。まずは、家族や友人に教える、伝える。実技で学んだことをぜひ日常でも活かしていきたいと思います(バンダナを日頃から一枚持つ、予備のストッキングを持つ等)また職場でも応用していきたいと思う。

家族を守る！「減災セミナー」その時、あなたは自分と家族を守れますか？

このキャッチフレーズで参加しました！という声もいただきました。自分と家族を守るために、まず私たち CO 災ボ会員から「7つの備え」を広く地域に広げて行きましょう！