



もしもにいつも備える 家庭でできる防災特集

一、お金をかけずに備える

笛：100円ショップなどで購入可。救助を求めるときなどに必要となる。就寝時にもすぐに手を伸ばせる場所に置いておくのがベスト。

パーソナルカード：名前、住所、生年月日、連絡先、血液型、家族の写真、公衆電話用の10円玉などを入れたカードケース。子どもや高齢者は特に必要。

好きな食べ物：避難所ではおにぎりなどの支給があっても、自分の好きなものは出てきません。ストレスを和らげるためにも、いつも飲むコーヒー、子どもが好きなお菓子などはストックを。

手回しラジオ：被災直後に一番必要となるのは確かな情報です。手動で充電できるラジオは安く1000円台からあるので、備えておくとう安心です。

着古した服や下着：特に子どもサイズの服や下着は避難所では手に入りにくいもの。あまり着なくなったものをすぐ持ち出せる場所に保管しておくとう便利。

二、知恵をしぼる

※今回ご紹介した柳原さんの防災術はほんの一部。各地で講演会などを行っているので、詳しくはお問い合わせを

TEL.090-7930-7026
shihomam7911@yahoo.co.jp

スーパーのごみ袋を活用：袋の両端を切り、真ん中にタオルやキッチンペーパーを置くと即席のおむつに変身！

新聞紙でスリッパ作り：避難所で足が冷えたり汚れたりする時は、新聞紙を折りたたむとスリッパ代わりに履けます。

キッチンペーパーのマスク：キッチンペーパーの両端を蛇腹に折って輪ゴムをはさみ、ホットキスで止めるとマスクに。

ツナ缶ランプ：ツナ缶に穴をあけ、ティッシュのこよりを浸して火をつけるとランプ代わりに！もちろん燃焼後は食べられます。



アドバイザー 柳原 志保さん
宮城県多賀城市生まれ。東日本大震災を経験後、2012年に熊本県へ移住。防災士、栄養士、防火管理責任者等の資格を持ち、歌うママ防災士として講演会やワークショップなどで身近なことからできる防災を多世代に伝えている。

三、習慣を変える

災害マップをチェック：避難所の場所、AEDの場所を日頃から確認しておいてください。防災の目線で近所を散歩すると、意識がガラリと変わります。

ガソリンは早めに入れる：避難時、車はプラグインを確保できる唯一の空間に。長時間動かせる状態にし、防災グッズを入れておくとう安心。

特売の日にとめ買い：いろんな用途に使えるラップ、トイレットペーパー、トマト缶などの缶詰は、安い時に買い貯めていざという時の備えに。消耗品だから無駄にはなりません。

ペットボトルに水汲み：口までいっぱいには水道水を貯め、直射日光を避けて保存すると3日間飲めるそう。浄水器の水は塩素の消毒効果が薄いのでNG。

楽しみながら防災を：不慣れた生活に慣れておくためにアウトドアに挑戦する、防災グッズの掘り出し物を探してフリーマーケットをのぞくなど、家族で意識を高めて。

