

こんにちは「南アルプス市女性団体連絡協議会」です

さて、昨年の1月1日16時10分、能登半島地震が発生し、被災地では、今でも多くの方々が仮設住宅での生活を余儀なくされているなど、まだまだ先の見えない状況が続いております。

改めて、自然災害への日頃からの備えの大切さを感じております。私たちの防災についての学びを皆さまに共有させていただきます。



11月10日（日）『女性目線の防災講座』に参加しました



楯形西地区支えあい協議体主催の女性目線の防災講座に参加させていただきました。

防災リーダーの趣旨や、啓発活動の様子などをお聞きし、ぴゅあネット山梨代表の斉藤節子さんから、被災地でのボランティア活動の様子や、女性目線による日々の備えについてなどお話を伺いました。



12月14日（土）『いま、女性が思い考えるまち』ワークショップの開催

「防災の視点で」をテーマに、これまでの女性の経験による視点を生かしながらグループで意見交換を行いました。

- 避難所のマニュアル作成のときは女性も一緒につくるといい。
- 防災訓練に積極的に参加し、消火方法や応急処置等の知識を学びましょう。
- 自分から困りごとが発信できるよう、近所の方たちとコミュニケーションを取っておく。
- 避難所開設のときは、プライバシーの確保ができるといい。
また、子ども・高齢者ゾーンがあったらいいな。
- 各自で3日分の食糧を備えておこう。



いろいろな気づきを地域のみんで形にできるといいですね。



裏面に災害用チェックリストがありますので確認してみましょう

災害への備えはできていますか？

地震や豪雨といった災害はいつ起きるかわかりません。

万が一、災害が発生したときに自分や家族を守り、心にゆとりをもって行動できるよう、少しずつ必要な備えを進めましょう。

災害時は**最低3日～1週間分**の家庭備蓄が望ましいと推奨されています。

震災への備え

- 水：飲料水 1人3ℓ×日数
(生活用水は飲料水とは別に用意が必要)
- 食品：1人3食×日数
(ご飯(アルファ化米等)、レトルト食品、栄養補助食品、缶詰、お菓子、調味料)
- カセットコンロ、ボンベ
- 食器類(割り箸、紙皿、紙コップ)
- ポータブル発電機・モバイルバッテリー
- 暑さ寒さ対策品
(カイロ、毛布、保温シート、冷却シート)
- 照明用具(マッチ、ライター、ろうそく)
- 衛生用品
(マスク、消毒用アルコール、除菌シート、ドライシャンプー、石鹸)
- 給水タンク
- 懐中電灯、予備の電池
- 携帯用ラジオ
- 歯ブラシ、口内洗浄液
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- 衣料品(着替え、下着、防寒着)
- タオル
- ヘルメット、軍手
- 携帯用トイレ、トイレットペーパー
- 救急用具(絆創膏、包帯、体温計)
- 常備薬(医療機関の指示に従う)
- 本人確認書類のコピー
- 現金(公衆電話用の10円を含む)



子どもがいる家庭の備え

- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 使い捨てスプーン、紙皿、紙コップ
- おむつ
- おしりふき
- ビニール袋
- バスタオル
- おんぶ紐
- 子どもの靴
- 食べ慣れたおやつ
- おもちゃ(絵本、ぬいぐるみ、カードゲームなど)

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身のみえないゴミ袋
- 基礎化粧品・オールインワンクリーム
- 防犯ブザー・ホイッスル
- 髪ゴム・手鏡
- アイブロウ・リップクリーム

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 入れ歯洗浄剤
- 介護食
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- 補聴器
- 杖