

あんどくりすの防災四季だより

第33回 放送日：2019.11.15（金）

パーソナリティー：あんどくりす



テーマ：ヴィーガーデン防災講座①

「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどくりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

今日の放送は、スペシャル版です。

10月5日土曜日、
西東京市 向台町にある
「ヴィーガーデン・ザ・レジデンス」で、

あんどくりすさんが、防災講座を行いました。

「アウトドアから学ぶ
家族を守る 子どもを守る 防災講座」

この講座の様子を、今週・来週と
2週にわたりお届けします。



当日は、ヴィーガーデンに住む多くの皆さんが
参加しました。
様々な世代に混ざり、
ちいさなお子さんのお顔も見えます。



みなさんおはようございます。
あんどうりすです。

1時間50分間ほど防災の話をするのですが、
ずいぶん早くしゃべっちゃうことがあります。

そんな時に、
「ちょっと早い〜！」
「ゆっくり話して〜」などと

大阪の人は、
ツッコミをすぐ入れてくれるから助かります。

皆さんは得意ですか？ ツッコミ ♪(Д)ノ！

たぶんね、東京の皆さんは苦手なので、
速いと思っても我慢しちゃうんです。ねー





でも、がまんせずに、
手を振って合図を送ってほしいのです。

皆さんで一回、
手を振る練習をしたいと思います。

振っていただけますか？

はい、ありがとうございます。

本当に練習しておかないとね、東京の皆さん
恥ずかしがりだから(笑)…。



軽快なトークで講座は始まりました。
スライドを使いながら、わかりやすく、
身振り手振りをまじえて。

参加者が体験をする時間もあり、
講座は楽しく進められます。



備蓄の話

会場がヴィーガーデンということもあり、
マンションに住む皆さんにとって、気になる話題も
多くありました。

まずは、非常に大事な「備蓄」の話です。



備蓄してます？

マンションは、上層階に行けば行くほど、
多めに備蓄するように！ と言われていました。

エレベーターが止まると、取りに行けないから。

10日分くらいの備蓄は必要だ！
というふうに言われています。

普段食べているものを、
そのまま使えるのが、一番良いのです。

地震で、
とにかく、
冷蔵庫が倒れないようにしておいて下さい。

冷蔵庫の中の食材を、そのまま使えるように。



氷を作って備蓄



冷凍庫は、
ぎゅうぎゅうに詰めた方が良く冷えます。

ファスナー付き食品保存袋(※)などに水を入れて、
氷をたくさん作っておいてください。

災害時にはその氷を、保冷剤として冷蔵庫に移します。

そうすると、
冷蔵庫の扉を開けなければ、

お肉でも、
夏場は1日、
冬は3日くらい、保存できます。



今日から、冷凍庫内に空間があったら、
何か詰めてください。(笑)

水やら、冷凍食品をね、すき間を空けずに。

(※)良く使われる言い方
ジップロック® (旭化成ホームプロダクツ株式会社の商品名)

消費の順番



まず冷蔵庫にある食品。
それらから食べます。

いつも食べている肉からとかね、
生ものから食べていきます。

そのようにして消費していきます。
それでは足りなくなるようなら、

備蓄してあるものを取り入れて
食べていきます。



おいしい備蓄



備蓄しておくものは、
いつも使い回してるものが使いやすいですね。

おいしい物を備蓄して、
ぜんぜん構わないんです。(笑)

・高級缶詰
値の張るおいしい缶詰めなどが出ています。

例えば、黒潮町缶詰製作所の缶詰めは、
ピエール エルメさんが監修をした物があります。

地元食材を使い、
七大アレルギー不使用で、

「土佐はちきん地鶏のバルサミコ仕立て」とか、
「黒潮オイルのごろっとカツオ」とかね。





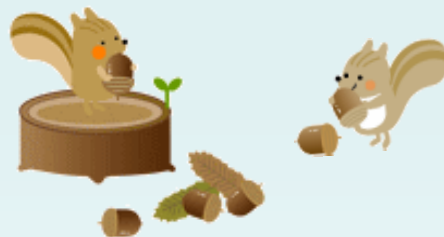
値段650円！
高いけれど、
高い物を備蓄してると良いこともあって、

絶対みんな、
賞味期限内に食べるんです。(笑)

・今どきのフリーズドライ

ご飯や味噌汁はもちろん、
フリーズドライの技術がどんどん進化していて、

「とんかつの卵とじ」「チキンカツカレー」なども
出てきています。



保存食を作る



マンションでは、住人同士で集まり、

みんなで
保存食のベーコン作りをしたり、

他にも
お味噌や梅干しをみんなで作ったりとかね。

保存できる物を作って備蓄している。
住人同士の知り合いも増える。

そういうのだったらやりやすいよー
というのを覚えておいてください。



マンション同士で、ベーコンや梅干し、味噌とい
った保存食を作る。
お隣さんと楽しみながら、災害の備えができる。
これも良いですね！

大地震の揺れ方

続いては、
地震が起きた時の揺れ方
地震が起きたらどうするか？ というお話です。



東日本大震災では、
大規模なプレートのズレが生じ、

2段階にわたり地震が起こったことで、
長い時間揺れていました。

南海トラフの地震や、
関東大震災規模の地震が起こると、

長い境界部分でプレートがズレます。

その時、皆さんの所を襲う地震は、
長く揺れる地震が1回あると思ってください。

5分ぐらい揺れる地震。

で、それも皆さんの真下を通って来るので、

その地震は、
もしかしたら最初から激震かもしれない。

と思ってください。





東日本大震災 は、
ここから遠くで発生しました。

ですから、
はじめカタカタと揺れてから
大きくなっていきました。

近くで発生すると
最初から激震です。

また、
断層が動いたときも、
直下で発生するので、最初から激震です。





ちなみに
活断層の揺れだった熊本地震では、

大きな揺れは
どれぐらいの長さだったか知っていますか？

感じる揺れは、
大きな揺れが10秒ぐらいだったんです。

思ったより短くないですか？

その10秒で、

古い建物は
壊れてしまったりしています。



地盤サポートマップ



マンションだと
その揺れでは壊れないのですが、

皆さんのおうちが、
どれくらい危険かというのを、

ハザードマップなどで
チェックしたことはありますか？



できれば、
「地盤サポートマップ」(※1)というサイトで、
住所を入力してみてください。

全員同じ住所ですから、
試しに私が入れてみました。



そうすると、



黄色ですねここは。
良かったですね。

(※1)

地盤サポートマップ

<https://www.j-shield.co.jp/1million/cp2.htm>



盛土ですと、
地震対策をしても
崩れたりして大変なことになります。

ここは一応、切土だということです。(※2)

川沿いにできた土地なので、

地震の時は
若干揺れは感じますね。

(※2)

「盛土」斜面に土を盛って平らにした土地
「切土」斜面の土を切り出してできた土地





この場所は、
「地盤サポートマップ」に住所を入力すると、
カルテが作りだせるんです。

皆さんのおうちのカルテです。

ただし、これは、
今わかっている、
行政が出している情報でしかないのです。

「あ、うち、洪水大丈夫」とは
思わないでください。



地震が起きたら



そんな風にハザードマップから、
自宅の状況がわかった時点で、

地震が起こったら、
どのような行動をするのか？

火は、
消さなくても良いと分かりますね？

自動的にガスの供給が止まるから。

揺れている最中、
ドアを開けに行こうとする方がいます。

最初から激震なんです。
私は全くなにもできませんでした。
もう体が吹っ飛ばされているだけ。

で、真横を飛行機が通っているような
巨大な轟音に包まれるのです。

皆さんは、
何もできないことがあると思ってください。



とにかく身を守る



揺れでドアノブにも、触れなくなりますので、

揺れ始めたら、
身の安全を守ってください。

で、収まった後からこじ開ける。

窓ガラスも、
カーテンを閉めになんか行かないでください。

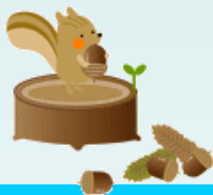
割れるときは一瞬で割れます。

飛散防止フィルムも貼っていますか？

貼らないと、やっぱり割れて、
降ってくる可能性があります。

貼ったものも、
窓枠ごと落ちてきてることがあります。

ですから絶対、窓から離れる。





地震の後、
トイレの水は、流さないでください。

トイレの水は、流してはいけない！ と、

知っていた人は、
どれぐらいいらっしゃいますか？

あ、まあまあですね。



実は、トイレの水……。

地震の後に、トイレの水は、流さないで！
そんなお話も聞こえてきました。
どういふことでしょうか？

お話の続きは、来週の放送でお届けします。



(TEXT/はしも)