

笹川保健財団 地域啓発活動助成

(西暦) 2020年 2月14日

公益財団法人 笹川保健財団  
会長 喜多悦子 殿

## 2019年度地域啓発活動助成

### 活 動 報 告 書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

#### 記

活動課題

---

防災まち歩き

活動団体名： 一般社団法人コ・クリエーション 地域まるごとケアステーション川崎

活動者（助成申請者）名： 磯野 祐子

## 1. 活動の内容・実施経過

	活動内容	実施経過
4月	3月、地域ケア会議にて防災まち歩き開催について話した。小村隆史先生に依頼（承諾済み）打ち合わせ、スケジュール	小村隆史先生にふじのくに防災まち歩きの内容と開催して、どのように参加者が変化しているのかを聞いた。→市民だけでなく、中学生からまち歩きをしているため、防災が生涯教育のひとつになっている。
5月	内容検討	小村先生が立ち上げられた、特別支援学校の防災対策を考える Facebook グループ（非公開）137名とディスカッション。今後、川崎市での防災減災のまち歩きについて投稿し、防災減災だけでなく、インクルーシブ防災について考える。
6月	地域ケア会議で開催検討（エリアの地域包括支援センターや他事業所）について確認	エリアの地域ケア会議で開催内容を検討予定であったが、地域包括支援センターの所内会議にて勤務時間外での参加は出来ないと報告を受けた。
7月		川崎市災害医療コーディネーターに開催内容について話した。市内、医療・介護・福祉事業者、生活保護担当者、精神障害支援の方々へ開催のお知らせをした。
8月	打ち合わせ	当事業所職員と話し合い、メールにて小村先生と打ち合わせ。下見をしてから考えた方がよいのではないか。
9月	小村先生とまち歩きをしながら、どのコースがよいか決め、内容をつめる。	ハザードマップを確認し、実際のまちを一緒に歩きながらレクチャーを受け考える。会議では訪問看護について説明しこのイベントを開催する意味を話し合った。幸区役所危機管理室（大間様）幸消防署の方に会い、開催のアドバイスを頂いた。
10月	10月5日第1回目防災まち歩き開催、論点整理	コトニアガーデン新川崎集合→北加瀬2丁目→矢上→矢上川→南加瀬→夢見が崎動物公園→北加瀬3丁目をまち歩きした。エンゼルコート新川崎集會場で小村先生の講義とディスカッション。終了後、バーミヤンで論点整理を行った。

11月	1回目のまとめ、2回目準備の会議、11月20日地域ケア会議にて防災まち歩きや台風時の対応について報告した。11月30日第2回目防災まち歩き開催	幸区役所危機管理室（大間様）や幸消防署に消火栓が見られないかなど相談した。出勤がなければ見られるが消防車が必要になると回答のため諦めた。内容は1回目と同様。災害時は、食生活のバランスが悪くなるので防災食や栄養についても学ぶ。
12月	12月19日防災と栄養講座、2回目のまとめ	管理栄養士に依頼して、利用者さんやケアマネと災害時を想定した栄養の優先順位について学んだ。また、年末に近隣の居宅介護支援事業所の方々にこの地域の防災まち歩きについて報告した。
1月	1月30日防災食講座	防災食を管理栄養士と利用者さんが作り試食した。普段からお子さんをつくとよいと思った。
2月	全体まとめ、インクルーシブな防災を考え、自助だけでなく、日々の訪問の中で要援護者の防災対応の準備を考える。	この地域で想定される災害を考え、この地域で日々働き・暮らす中で防災対応の準備を考え、暮らしの備えと生きる力を利用者さんと共につけることが必要。秋の大型台風の際は全利用者に対応でき、コミュニティも活用できた。

## 活動内容詳細 兼 会議議事録

目的	日時	場所	出席者	議事録
協力者 打ち合わせ	R1.9.15	川崎市幸区 シンフォニー	磯野、小村隆 史先生 2名	この地域の地形からなにを考えるか。着眼点を身につけ、防災の知識、地域を見る目、家族・当事者・地域支援をしている人が心掛けること。戸別訪問をしていることから情報伝達者となる。支援が届かない人にも届けることが出来る。支援者教育、サービス担当者会議が災害対策もできるのではないかな。
1回目 防災まち歩き	R1.10.5	川崎市幸区 エンゼルコート新 川崎	磯野、小村隆 史先生、高田 明彦、伊藤文 枝、吉武誠、 生駒優美、生 駒俊士、生駒 泰晟、松井典 子、小田佳世 10名	まちの建物の構造や立地を歩きながらみて考えた。まちづくりの視点でのハード面の重要性を知った。過去の災害から学ぶこと。 ここをみたらこう考えるという着眼点。 地図が読める人は災害がよめる。ハザードマップは想定を知ることができるが地域によって作成がちがう。
1回目 論点整理	R1.10.5	川崎市幸区 バーミヤン	磯野、小村隆 史先生、高田 明彦、伊藤文 枝 4名	まち歩きのノウハウを学ぶ場にする。訪問看護は防災についてのしかるべき知識をもってメッセージになる。
1回目ま とめ	R1.11.24	地域まると クアステーション 川崎	磯野、加藤、 喜多、生駒(職 員4名)	防災まち歩きは子供でも探索しながら、学べた。親子で学んだ方が自然と身につくのではないかな。中学生くらいからがよいと情報あり。 訪問看護の役割は大きいがまち歩きは市民レベルで必要な知識である。 まち歩きのおかげで台風の災害準備の対応が全利用者にできた。
2回目準備	R1.11.27	地域まると クアステーション	磯野、加藤、 喜多、生駒(職	微地形、レーザープロファイリング写真を区役所に確認してみる。関心

		ソ川崎	員 4 名)	はあっても参加までする人は少ない。まだ、わがごとになっていない人が多いのではないか。参加者人数よりコアメンバーやノウハウをつかっていくことが今は必要かもしれない。
2 回目準備	R1.11.28	地域まるごと ケアステーション川崎	磯野、加藤、喜多、生駒(職員 4 名)	微地形、レーザープロファイリング写真を区役所危機管理室防災担当に確認したところないと回答。建設緑生局道路河川課?に問い合わせてはどうか。現状のまち歩きで十分学びが大きい一部二部構成で行い、着眼点を学ぶ。利用者さん(戸嶋さん)も参加したいができないため終了後、学びを伝達する。災害時の栄養についても知りたいので予算を確認し栄養を学ぶ場を考える。
2 回目 防災まち歩き	R1.11.30	川崎市幸区 エンゼルコート新 川崎	磯野、小村隆史先生、高田明彦、松井典子、菅原広恵、喜多肯登美、丸山眞佐子 7 名+3 名 管理人 2 名、戸嶋雄策	1 回目と同じコースでまち歩きをおこなった。1, 2 回でメンバーが変わると気にある視点が違うため議論が深まった。矢上川は、新横浜の遊水地があるため、鶴見川の氾濫はあまりない。地震と水害での避難対応は違う。大都市部には古い建物もあり築年数と壁のバランスがポイント。
防災と 栄養講座	R1.12.19	地域まるごと ケアステーション川崎	磯野、丸山、加藤、喜多、中野、生駒(職員 6 名) 井上まや、菅優子 8 名	管理栄養士の方に依頼して災害時を想定した栄養の優先順位について学び地域のケアマネと利用者さんが参加した。短期であれば水とエネルギー(カロリー)が重要。備蓄の黄色、赤色、緑色が大事。
2 回目 防災まとめ	R1.12.27	川崎市幸区 シンフォニー	磯野、丸山、加藤、中野、竹澤、生駒(職員 6 名) 諸星有恒、色部恭	近隣のケアマネと開催。まち歩きの報告と地域の歴史と成り立ち、地形から防災を考えることを共有した。直下型地震を想定すると、危険な場所や地域によって訪問できないとこ

			子、林美貴子、 田代将志 10 名	ろがある。
防災食講座	R2.1.30	地域まるごと ケアステーション 川崎	磯野、丸山、 加藤、喜多、 中野、生駒(職 員6名) 井上 まや、菅優子 8名	防災食を実際に井上まやさんと利用者さんが作り試食した。終了後、パッククッキングでも栄養価のとれるものがあることが分かり普段から自宅でも活用してみようと話し合った。
全体のまとめ	R2.2.6	地域まるごと ケアステーション 川崎	磯野、丸山、 喜多、生駒(職 員4名)	防災まち歩きは着眼点をしることが大事。「災害対応の準備」として、誰もが身に着けるべきものである。どのように広めるかよりも人材を育成しコアメンバーで活動することが大事ではないか。訪問看護は、情報や支援の届かない方に防災のメッセージになることができる。
全体のまとめ	R2.2.7	地域まるごと ケアステーション 川崎	磯野、丸山、 加藤、喜多、 生駒(職員5 名)	自らの健康やよりよい人生を築けるようにささえるには病気や障がいだけでなく、有事など災害も考えておかななくてはいけない。今回、防災まち歩きや地域の方々と対話を通して草の根的な活動が大事だとわかった。また、台風の際は知識や考え方が役に立ち、利用者さんのコミュニティにも活用できた。

南加瀬、北加瀬～矢上川を一緒に歩き、  
防災の着眼点を学ぼう！

探究型防災まち歩き

## ブラコムラ in 川崎～♪

(ブラタモリ調～♪)



### 防災エキスパートの小村先生が川崎に やってくる!!

日時：11/30（土）10時～13時

場所：コトニアガーデン新川崎 A タリーズ前広場集合

第1部：探究型防災まち歩き

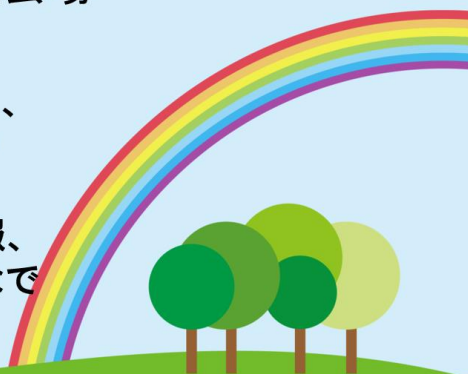
13時～14時昼食 お弁当付き

第2部：小村先生の講義とディスカッション

時間：14～16時

場所：川崎市幸区北加瀬2-1-43-103号室 インターフォンでお呼び下さい  
エンゼルコート新川崎集会場

自分を守ること、子ども、障がいのある人、  
高齢者、妊婦、地域に暮らす全ての人の  
いのちを守るためには...  
どのような地域防災に関する知識や情報、  
考え方を持つことが大事なのか？みんなで  
探究しよう！



申し込み・お問い合わせ

地域まるごとケアステーション川崎  
電話 044-411-5151



Supported by  
笹川保健財団  
SASAKAWA  
Health Foundation

## 防災の着眼点を学ぶ「探究型防災まち歩き」 チェックのポイント

常葉大学社会環境学部小村隆史先生に「防災まち歩き」の中で出会う「災害時に危険なもの」「災害時に役に立つもの」など「防災まち歩き」の途中に見ついたら、歩みを止め、質問や情報提供をいただき、災害時に安全なのか危険なのか、役に立つのか立たないのかを一緒に考えながら歩きました。

### 【消火栓を見つけたら】

静岡県では消火栓は市民が災害時に使用できるものになっており、防災まち歩きの際は、開けてみる、触れることができます。川崎市では区役所、消防署に1回目終了後に確認したところ消防車が出動しないと使用できないものになっていることがわかりました。



1. 通常の状態では消火栓には圧力（水圧）がかかっています。ポンプをかまさなくても、消火栓にホースをつなぐだけで、普通の二階建ての家の屋根に届くくらいの放水を行うことができます。しかし、消火栓の水は上水道の水と同じ水源から取っています。大きな揺れがあった場合、水道管から水が漏れて貯水池が空になることを防ぐために、自動的に上水道は遮断されてしまい、消火栓も使えなくなってしまいます。いざと



いう時に使えないようでは困るので、完全な遮断ではなく、20%程度は残した遮断にするとのことです。

2. 大規模地震の場合には、消火栓にポンプをかまさなくては十分な放水ができない、ポンプをかませばポンプの吸引力で水を引き込み放水ができる、ということになります。この消火栓の直近にある可搬ポンプはどこにあるのかを確認しておかないと、いざという時に使えないことになるため、川崎市では住民が使えない仕組みになっているため、大規模地震で火災が発生した場合、初期消火ができないのではないかと議論になりました。(道路が分断され、消防車が出動できない可能性が高いです。)

### 【消火器を見つけたら】

1. 消火器の格納箱の扉を開け、消火器を見てみよう。
2. 消火器の製造年と設計標準使用期限を確認してみました。一般的には製造後8年ないし10年と言われています。  
→製造が2002年と古いものでした。また、ビニール袋に入っているものもあり、いざという時に使用しづらいものでした。誰が管理しているのか。担当者によって認識が違っていた。



### 【ホース格納箱を見つけたら】

1. 格納箱を開けてみましょう。

2. ホース格納箱の中に「四点セット」があることを確認するが、夢見が崎動物公園は（写真）入っておらず、使えないかもしれないことがわかった。



「四点セット」とは、「ホース」「ノズル（筒先・つつさき）」「ハンドル（※消火栓のバルブの開け閉めをするためのもので十文字になっている）」「フック（※消火栓の蓋を開けるための金具で2個1セット）」です。また、地域によっては「スタンドパイプ（※「立ち上げ」とも。地下にある消火栓とホースの接続をやすくするためのアタッチメント。）」も入っています。

3. ホースの長さは？「一般の消防用ホースは1本何mでしょうか。」 20mです。

4. 格納箱からホースを取り出し、ホースの製造年を確認しよう。  
ホースの製造年は金具から20cmくらいの場所に印字してあります。ホースの耐久年数は約10年です。ホース格納庫1つ当たり2本（合計40m分）のホースが入っているのが一般的ですが、古いホース（＝製造から10年以上経過したもの）も廃棄せず、予備として入れていることもあります。

#### 【自動販売機に出会ったら】

Q1. 自動販売機と言っても大きさによって重さは異なりますが、40種類級の大型自動販売機を満タンにすると、どのくらいの重さになると思いますか？  
本体のみの場合、20種類級で約250kg、30種類級で約300kgというのが目安です。

A1. 自動販売機の場合、多少の差はありますが、扱う種類×10が本体のみの重さ(kg)、さらにその倍が満タン時の重さ(kg)、というのが目安になるよう



す。この場合の答えは約 800kg となります。重いものは 850kg を超えるものもあるのだそうです。



Q 2. 自動販売機など、倒れる危険性のあるものには転倒防止策が不可欠ですが、この転倒防止策が十分機能するかどうかを直観的に判断するのに、実はある文房具が役に立ちます。ではその文房具は何でしょうか。

A 2. 三角定規です。三角定規には、30度、45度、60度の角度があります。地面が仮にそれぞれの角度になったとして自動販売機などが「倒れませんか?」「滑りませんか?」という観点で見ると、固定状況が簡単に確認出来ます。この方法は、日本の超大手自動車製造工場などで、工場の上層階に重量物がある場合の固定状況を直観的に理解する方法として使われています。

《ミニ知識》下の写真は、2004年の新潟県中越地震の被災現場で撮影された、自動販売機の転倒防止策も役に立たなかった実例の写真です。「防災まち歩き」の中で出会った幾つかの自動販売機の固定状況と比較してみてください。



### 【ブロック塀に出会ったら】

Q 1. 一つのブロックの大きさは、縦横が約20cm×約40cm(正確には19cm×39cm)、厚さは10cm、12cm、15cm、19cmと何種類かあります。では、仮に厚さ15cmのブロックは一つ当たり何kgくらいでしょうか。

A 1. ブロック塀を作るブロックの重さは、概ね、厚さがそのままkgになったと考えれば目安になります。10cm厚のものは約10kg、12cmのものは約12kg、15cmのもので約14kg、19cmのもので約18kgになります。

単純な答えは約15kgです。ただし、これはブロック本体の重さです。ブロック塀は、ブロックの穴の部分に鉄筋とコンクリートを流し込んで建てられています。そのコンクリートの重さも考えると更に倍になると思って下さい。答えは約30kgとなります。

Q 2. 縦9段(=180cm)×厚さ15cmのブロック塀があったとします。この壁が倒れてきたら、横幅を4段分(=160cm)だけとしても何kgの重さに潰されることになりますか?



A2. 単純計算でブロック一つ当たり 30kg、それが縦 9×横 4 としても 36 個、1 トン以上となります。



《ミニ知識①》現在、ブロック塀は6段までは合法的で、控え壁（ひかえかべ）などしかるべき転倒防止策をすれば11段までは認められています。（静岡県は10段。）

《ミニ知識②》ブロック塀の中には「すかし」と言われる、反対側が透かして見えるものもありますが、この部分には当然鉄筋が入っていないのでどうしても弱くなります。

→この地域は、すかしのブロック塀が多くありました。近くに、幼稚園、児童館、公園、障害作業所があります。道路も狭いので危険だと思いました。

《ミニ知識③》大谷石（おおやいし）というのを知っていますか？高級感ある塀の材料として使われていますがこの大谷石の壁は実はただ乗せられているだけです。揺れには大変弱いです。大谷石の比重は1.7とのこと。例えば一つが厚さ12cm×高さ30cm×横幅90cmとすればこれ一つだけでも約55kgとなります。この大谷石の塀も要注意です。（下の写真は静岡県内）



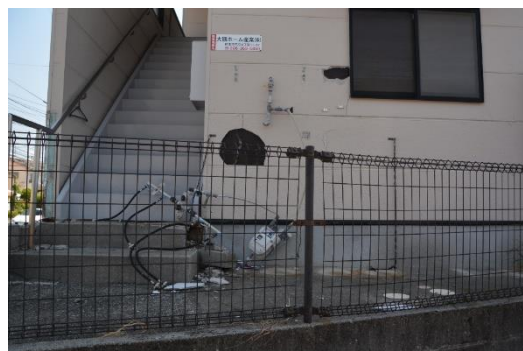
## 【マイコンメーターに出会ったら】

Q1. マイコンメーターは、ガスを利用している家庭等には必ず設置されている器具で、自動的にガス漏れを検知して遮断する機能などを持っています。これにより、仮にガス供給にトラブルがあった場合でも、火災の危険を大幅に軽減することが出来ます。ところで、ガスには大きく分けてLPガス（プロパンガス）と都市ガスがありますが、災害時に復旧が早いのはどちらでしょうか？またその理由は？

A1. 復旧が圧倒的に早いのはLPガスです。LPガスの場合、ボンベとガスコンロ等が直結されているのでガス漏れの有無の確認が簡単です。これに対して都市ガスの場合、ガス管は地下に埋められており、この地下のガス管ネットワークの1カ所1カ所の安全性を確認してからでないと供給再開が出来ません。問題があった場合ガス管を掘り起こして新しいものに交換する必要があり時間がかかります。



《ミニ知識①》LPガスの場合、ボンベの転倒防止のためにチェーンが張られています。大きな地震の場合、このチェーンを根本からぶち切る（力がかかって端子が抜ける）くらいの力がかかります。熊本地震で大きな被害を受けた益城町の現場で、そのような光景に出会いました。（下の写真）コンクリートの床にLPガスのボンベが置いてあった跡があり、切れたチェーンが垂れ下がり、分配器も吹っ飛ばされている状況です。中央下に見えるのがマイコンメーターです。



### 【防災倉庫に出会ったら】

1. 防災倉庫は、災害に備えて捜索救助用の資機材などを備蓄しておくための倉庫であり、備品の購入には税金による補助もあります。防災倉庫の鍵は誰が持っているのでしょうか？

自分の地域の話ですから、しっかり確認しておきましょう。

→北加瀬3丁目、日吉中学校の防災倉庫は、町内会長と近隣のAさんが持っています。



### 【ガソリンスタンドに出会ったら】

Q1. ガソリンスタンドには地下に燃料タンクがあり、普段はそこから燃料をくみ上げで給油しています。では、比較的大きなガソリンスタンドの場合、そのタンク容量は普通乗用車何台分くらいでしょうか。

A1. 500台分。ガソリンスタンドのタンク容量は10KLから30KL。1台当たりのガソリンタンク容量を60Lと想定。補給が続かなくては、地域の方々が一度行けばそれで終わり、という容量しかないというのが現実です。東日本大震災の際、ガソリンスタンドは長い行列ができました。

《ミニ知識》ガソリンスタンドには、災害対応型と呼ばれる、停電時であっても自家発電等でポンプアップして給油することのできるものがあります。さて、皆さんが出会ったガソリンスタンドは災害対応型？それともそうではない＝災害時には機能を失ってしまうもの？どちらなのか確認しておいた方がいいです。

### 【コンビニエンス・ストアに出会ったら】

Q1. 身近にあるコンビニエンス・ストアのコンビニエンスという言葉は便利という意味です。文字通り便利なコンビニですが、でも、大規模災害時には役

に立ちません。停電でレジが使えなくなる、冷蔵や冷凍ができなくなることもあります。もっとも大きな理由があります。その理由は何でしょうか？

A 1. コンビニエンス・ストアは、一日に何回も補充のためのトラックが来ているので商品が並んでいるだけで、お店の在庫はほとんどないというのが現実です。災害時もコンビニに行けば物が売っている、商品があるなどと期待しない方がよいと思います。

### 【擁壁（ようへき）に出会ったら】

Q 1. 傾斜のある場所に家を建てようとする場合、斜面を削って平らな場所を作ること（切土：きりど）、擁壁を作りその上側に土を埋めること（盛土：もりど）、この両方の作業が行われ、平な土地が生まれます。では、地震防災の観点からすれば、丈夫なのはどちら？その理由も含めて答えなさい。

A 1. 丈夫なのは切土。盛った場所は、最悪の場合、元々の斜面の形にそって土が（上に乗っている家ごと）流れることも考えられます。実際、そのような災害（被害）の事例は過去に幾つもあります。



《ミニ知識》「土は流れる」この言葉はしっかり覚えておいて下さい。宅地、道路用地、山などは（特に火山灰質の場合）揺れや水で土は流れます。2018年9月北海道の胆振東部地震の被災地でもそうですが、下の写真は2016年4月の熊本地震における阿蘇大橋近くの崩落現場です。「土は流れる」ことを知識として持っておけば流れそうな土の近くには住まないという知恵が働くと思います。





### 【防火水槽に出会ったら】

Q 1. まちなかで見かける防火水槽ですが、例えば40トン（40m<sup>3</sup>）の防火水槽からホース2本で放水するとして、何分くらいでなくなってしまうのでしょうか？

A 1. 40分。ただし消防用の放水は必ずしも全力で放水するとは限らず、最低限度の基準は毎分350Lとされているので、60分でも間違いとは言えない。イメージとしては、1分1本500L、と覚えておけばよいと思います。



### 【（特設）公衆電話に出会ったら】

Q 1. 公衆電話は、電話局と直接電話線でつながっており、優先度も高いので、災害時であってもつながりやすい電話として関係者には評価されています。この公衆電話の一つに、災害時に特別に開設される、特設公衆電話というものがありますが、これはどこ（どの施設）に開設されるのでしょうか。

A 1. 特設公衆電話は、避難所となる予定の小中学校や高校などに予め置かれているもので、すでに配線は終わっています。大規模災害時、NTT担当者は予め指定された小中学校等に行き、特設公衆電話を使えるようにするという役割を持っています。

### 【河川敷に出会ったら】

矢上川を歩きました。橋にも作り方があることを知りました。国土交通省の「川の防災情報」を実際に確認しました。地震と水害での避難対応は違う。水害は計画避難が出来る災害である。知識がなければ意識は変わらないと思いました。



【看板に出会ったら】

掲示されている数字はなにを基準にしているかが市民には、分かりにくいです。また、言葉の意味は誰でも分かるデザインになっているか。避難場所によっては、水害時には危ないところもあるよう。  
 →日吉小学校は土砂災害警戒区域前にあり、日吉中学校は、土地が低い場所にあるのではないか。実際、令和2年10月の台風の際は、急遽2階に避難したと聞きました。





### 【まちの中の危険な箇所は】

通学路のブロック塀は倒れそうになっていました。直下型地震がきたら、崩れる可能性だけでなく、倒れて道路もふさがります。



家を見た時は、壁の面積（正面と奥行き）の比率で倒れ方がわかります。地盤・木造・壁の比率（壁が少ないと危ない）窓やシャッターの面積が広い家は注意する。→訪問先の家が木造で築年数が古い場合は（建築基準法1981年以前に建てられた家は注意）自分の身を守るために知っておいた方がよいと思いました。

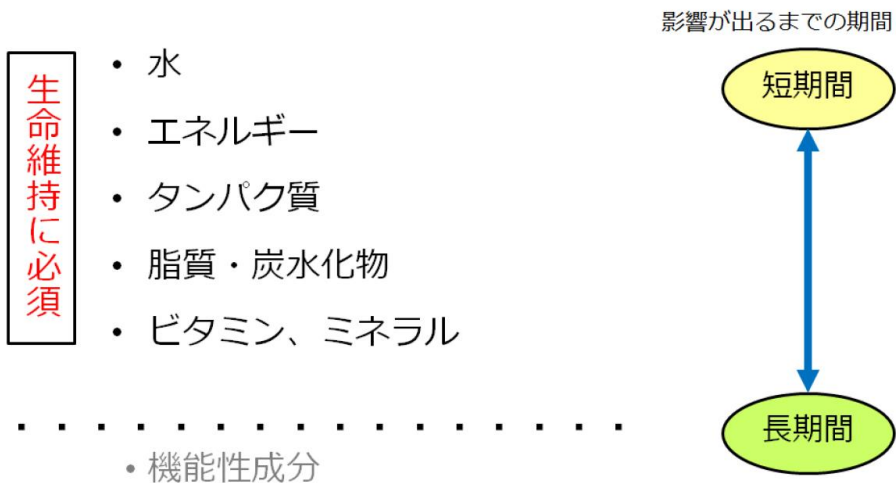


本文は、「防災まち歩き」チェックのポイント 監修：常葉大学社会環境学部 小村隆史先生 2018年11月21日版を一部編集、追記の許可をいただき「探求型防災まち歩き」川崎市幸区バージョンに作成いたしました。

防災と栄養講座

20191219

※ 栄養には優先順位がある



※ 栄養の基本は3色の色をそろえること



※ 備蓄は色を意識して

水	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品
飲料水として 1人あたり 1・5リットル以上	そのまま可食化 パンの缶詰 コーンフレーク クラッカー	常温長期保存化 ロングライフ牛乳 魚肉ソーセージ レトルト食品 缶詰	常温長期保存化 乾燥野菜・果物 缶詰 レトルト食品 100%ジュース
	水・熱源が必要 パックごはん もち カップ麺 パスタ	要冷蔵 卵 長期保存パック豆腐 チーズ ハム・ソーセージ	生鮮品 野菜 果物 普段から買い置きを

～ 自分の好きなお菓子など食べ慣れたお楽しみも大切！ ～

防災食講座

2020/01/30

・・・お鍋でパッククッキング・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・災害時のレシピ

☆ごはん(茨城県食生活改善推進員の資料から)

材料	基本量	やりやすい量	下ごしらえ
無洗米	1合	130g	ポリ袋に米と水をいれる
水	220cc	200g	加熱は 40 分

重さ(g)  
米：水＝1：1.5  
  
容積(cc)  
米：水＝1：1.2

☆ひじきの煮もの(茨城県食生活改善推進員の資料の応用)

材料	目安量	下ごしらえ
焼き鳥缶詰	1 缶(90g)	ポリ袋に材料を入れる 味を見て、水を足す 加熱は 20～25 分
ひじき缶	1 缶(110g)	
大豆水煮	1パック(60g)	
水	適宜	

袋に入れた段階で味を調整する

☆蒸しパン(新潟県阿賀野市食生活改善員の資料から)

材料	目安量	下ごしらえ
ホットケーキミックス	1 袋(200g)	ポリ袋に粉と牛乳を入れ混ぜる バナナと油をいれ、バナナをつぶしながら混ぜる 加熱は 20～25 分
牛乳	1 本(200ml)	
バナナ	1 本	
サラダ油	大さじ1	

量が多いので、小分けにするとよい

・・・炊飯器の保温・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

☆ 蒸しどり

材料	目安量	下ごしらえ
とりもも肉	1 枚	ポリ袋に全部いれておく 炊飯器に熱湯を入れてから袋を入れる 保温で 50 分
塩	ひとつまみ	
酒	大さじ 2	
しょうが	適宜	
中華風たれ		
小ねぎ	4本	小口切り
しょうが	小さじ2	チューブ
にんにく	小さじ1	チューブ
ポン酢	大さじ4	
砂糖	小さじ2	
ごま油	小さじ2	

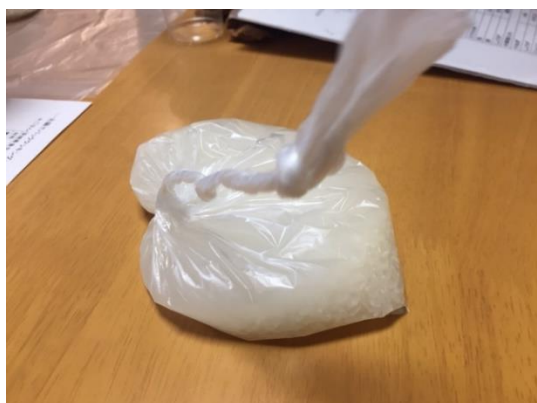
電気が使えれば炊飯器も便利な調理器具に

自宅でも！  
みんなで経験しておけば、いざというときに安心！

・・・パッククッキングのコツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- ・ポリエチレン製、耐熱温度 130℃の袋。
- ・薄くて、マチが無い方がやりやすい。
- ・お鍋でゆでる方式は、炭水化物性食品(米・小麦粉等)が向き、炊飯器の保温はタンパク質性食品(肉・魚など)が向く。
- ・災害時のレシピは非常食をそのまま使えるように工夫している。
- ・大き目の袋で、しっかりしぼる。

お米をビニール袋で湯煎    鶏肉をお釜で蒸す    蒸しパンをつくる





## 2. 活動の成果

### 【防災まち歩き開催後、台風が襲来】

令和2年10月5日に防災まち歩きを行い、翌週10月12日に台風19号が襲来しました。まち歩きや講義の中で、直下型地震だけでなく、台風や水害についても学んでいました。(写真左)は過去、大阪での台風被害です。台風の風で自転車のサドルや外に置いてあるものが飛び、危険物となってガラス窓などを破壊したと聞いていました。また、台風は予測できるため「災害対応の準備」が十分できると参加した職員と学びました。

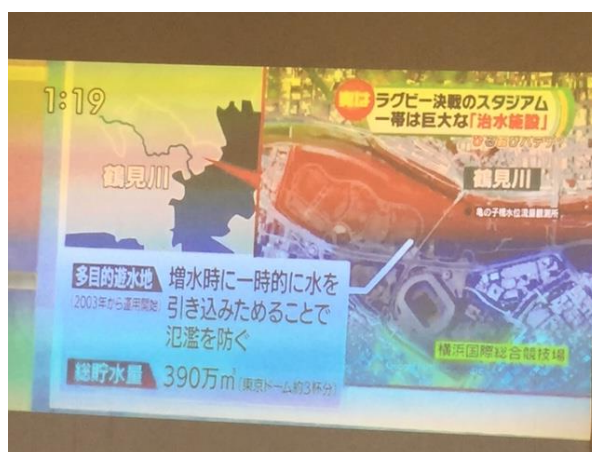
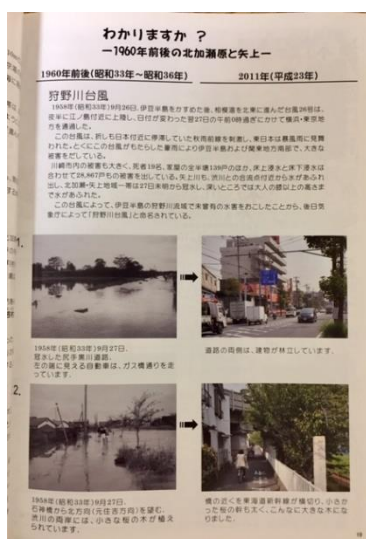
10月9日に職員と話し合い、訪問時に利用者に声をかけ、ヘルパーさんに多めに食料を購入してもらったり、ベランダの物干し竿を一緒に入れたり、ご近所の方にも声をかけ、コミュニティも活用しながら利用者さんの自助を促すことができました。また、離れて暮らすご家族にも連絡し、可能な方は対応をお願いしました。全ての方に対応でき、川沿いにお住まいの方は自主避難を促しました。事業所においては、職員の身の安全と家族を守ることを優先とし事務所内も被害が最小限になるように準備しました。(写真中央)訪問中、普段から声をかけている缶缶を集めているおじさんや気になる地域の方にも当日は外に出ないように声を掛けました。実際、訪問範囲の多摩川は台風が去った後、(写真右)土手まで水が上がっていました。区役所の方より、幸区は被害が少なく、武蔵小杉周辺で浸水被害が多くあったと伺いました。介護保険利用者宅の方で、家もベッドも泥だらけとなった方が、中原区3名、高津区4名いたようです。自然災害は保険適応外とのことで卸の会社の損害になるようです。千葉県での台風被害を考えると、今後は自家発電機・手動吸引器は購入を検討した方がよいと思いました。



### 【地域の災害の歴史や立地を知る】

防災まち歩き開催を地域の方にお話ししたところ、町内会の歴史の本を貸して

下さいました。1958年に狩野川台風の襲来で矢上川と渋川があふれ出し、北加瀬・矢上地域一帯は冠水し、深いところでは大人の膝以上の高さまで水があふれたそうです。川崎市内では死者19名、家屋の全半壊139戸のほか床下浸水、床上浸水は合わせて28867戸も被害がありました。元々この地域は昔、田んぼや畑で矢上川から水を引いており、地盤はゆるい地域です。半径5Km以内に一級河川の鶴見川がありますが、横浜国際総合競技場に土地を利用した多目的遊水地があり、河川の氾濫が起こらないようにまちづくりがなされています。



### 【私たちの得たもの】

まちの建物の構造や立地を歩きながらみて考えました。まちづくりの視点でのハード面の重要性を知り、この地域の地形からなにを考えるのか。過去の災害から学ぶことはなにか。ここをみたらこう考えるという着眼点を身につけ、防災の知識、地域を見る目、家族・当事者・地域支援をしている人が心掛けることはなにかということ学びました。

訪問看護として

- ①戸別訪問をしていることから情報伝達者となることができる。
- ②支援が届かない人にも届けることができる。
- ③ケアを通して自助を一緒に考えることができる。
- ④サービス担当者会議を活用して本人中心で災害対策の話し合いの場にできる。
- ⑤地震発生時、重症度だけではない対応や救済の優先順位が予測できる。
- ⑥訪問中に災害があった際に危険な場所や建物を知ること自分の身を守ること



ことがわかり、地域包括ケアは医療や介護、生活支援などだけではなく、防災においても同じだと思いました。超高齢社会の中、地域で生活する、生きることをささえるという訪問看護の役割は大きいと思いました。

### 3. 今後の課題

防災の三本柱「災害予防・災害対応・災害復旧」とあり、私の疑問であった医療関係者は災害対応や災害復旧などのアウトリーチや災害支援が多いがどうして災害の被害が少なくなるような取り組みをしないのだろうか。どうしてその手筈を整えないのだろうかと思っていました。

私たちの取り組みである「災害対応の準備」を要援護者自身への自助教育を行うことで復元力のあるまちづくりになることが開催や議論を通して見えてきました。

立地と建物の構造の点では、大阪北部地震の際、地盤や家の耐震（木造の古い家が多い）がよくない北摂地域が被害にあったとのこと。この地域は、生活保護受給者が多く貧しい地域と伺い、災害は弱者に更に厳しくなることを知りました。

「地震で人は死なないが古い家屋で人は死ぬ」1981年（建築基準法）40年前に建てられた古い家は8秒前でつぶれるVTRを拝見し、阪神淡路大震災もほとんどが古い家屋による圧死であったことを忘れてはいけなかったと思います。東京だと荒川区の古い家はつぶれるだけでなく、撤去費用に100万円かかり、道をふさぎ緊急車両も通れなくなり、災害時は事業の損害が大きい地域であることを知りました。しかし、これは、危険だとわかっているにもかかわらず「そこに住まない方がいい」「そのブロック塀はやめた方がいい」と言えず、日本には、財産権と居住の自由という法律があることを知りました。予測できる被害が日本は続いていることに気づき、どうしていけばいいのか答えのない課題ですが伝えていかなくてはならないと思いました。

今回、私たち、医療・介護・福祉の現場で働く人材が防災を学ぶことで、防災についてのしかるべき知識をもってメッセンジャーとなることで要援護者自身への自助教育につながりました。

しかし、多くの方に声をかけたが、興味はあっても自主的に行動するまでは難しいと思いました。防災まち歩きを実習や視察、利用者さんの屋外歩行訓練に取り入れておこなっていこうと思います。

地域防災はマニュアルやイベントではなく、地域で時間をかけて育むもの。まずは、知ること、考えることからが大事で持続可能にするためには関心のある人たちが繋がり合うことが必要だと思いました。まずは今回、つながった、市

民、商店街、町内会、企業の方々との交流を大切にしたいと思います。鹿島田商店街は、防災に力を入れているので協働できることがあれば取り組みたいと思いました。

#### 4. 活動の成果等の公表予定

1. 小村先生と災害か在宅系の学会発表を検討しています。
2. 現在、Facebook にて小村先生が、グランド・キーパー役をつとめる「特別支援学校の災害対策を考えるFBグループ」では3月1日に順天堂大学保健看護学部のホールをお借りして数人で今後の方向性について議論されZoom配信されました。その中で特別支援学校にたずさわるメンバーの方々が、それぞれの現場体験や思いの文章を1冊の本にまとめる方向です。

#### 5. 謝辞

この度は、笹川保健財団2019年度地域啓発活動助成をいただきありがとうございました。