

防災会だより

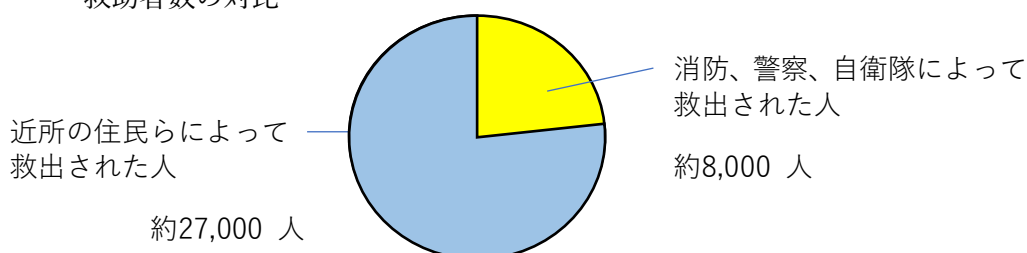
第4号

発行 恵み野南
自主防災会
連絡先：天坂（37-3398）

《消防や警察や自衛隊は直ぐに来れないかも》

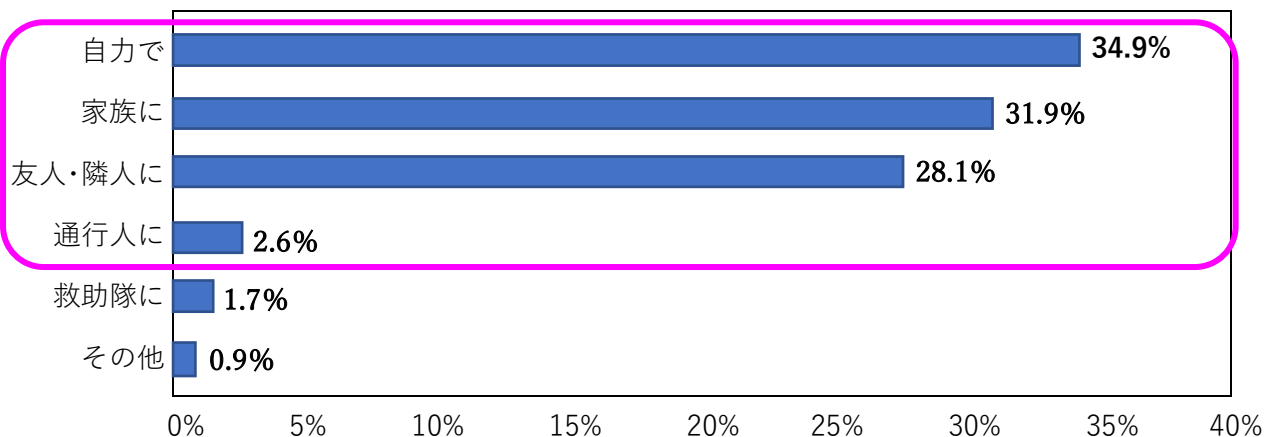
阪神・淡路大震災では、瓦礫の下から救出された人のうち約8割が家族や近所の住民らなどによって救出されたという報告があります（図1）。

図1 阪神・淡路大震災における市民による救助者数と消防、警察、自衛隊による救助者数の対比



また、特定の地域では自力または家族や近所の住民によって救出された割合が90%を超えるという調査結果も報告されています（図2）。

図2 生き埋めや閉じ込められた際の救助



様々な災害発生に備え、普段から十分な対策を講じておくのはもちろんですが、「阪神・淡路大震災」のような大災害が発生した場合には、個人や家族の力だけでは限界があり、危険や困難を伴います。このような時、毎日顔を合わせている隣近所の人が集まって、互いに協力し合いながら、防災活動に組織的に取り組むことが重要であることを理解していただければと思います。

近年これを「近助」と呼ぶようになりました。

そして、「近助」は、毎日の「おはよう」「こんにちは」から始まります。

昨年の防災訓練（2019.11.10）において、参加者の皆さんが体験した「ライフライン途絶時に御飯を食べる方法」のレシピを掲載します。一度作ってみて下さい。

ポリ袋で炊くごはん

材料：（1人分）

精白米	100cc
水	110～120cc

カセット・コンロ×1台
ポリ袋×2枚

コツ、ポイント

- ・ポリ袋は、高密度ポリエチレン製の半透明のものが理想的。
（普段使うものは低耐性なので、できるだけ日常でも、厚めの0.01mm以上の半透明袋を選んでおくとよい。）
- ・材料が計れないときは、精白米の1.1～1.2倍容量の水を加えればよい。

作り方

1. 鍋に湯を沸かす。非常時は雨水でもよい
2. ポリ袋に上記分量の米と水を入れる。
（水の量は固めのご飯が好きな人は110ccが目安）
3. ポリ袋の中の空気を抜き、余裕をもたせて口をしっかり縛る。
その袋を、さらに2枚目のポリ袋に入れて、同じく空気を抜き
余裕を持たせて口を縛り、**15分間**つけ置く。
4. 15分経ったら、沸騰した鍋に入れる。
5. 火を弱めてフツフツしている状態を保って、**30分**以上煮る（ポリ袋の中の空気が膨張して浮いてくるが、触らない）
6. 30分経ったら、鍋から出して、ポリ袋の中で約**15分**蒸らす。
冷めるまで放置すると、ごはんが硬くなるので、蒸らしが終わるとすぐ食べるようにする。

ポリ袋でカレーライス

材料：（1人分）

ミックスベジタブル	100g	カレー	1カケ
シーチキン	1／4缶	水	100cc弱

カセット・コンロ×1台
ポリ袋×2枚

お米と同様に、ポリエチレン袋にミックスベジタブルを100グラム、ツナ缶4分の1、カレーを1カケ、飲料水を100CC弱入れて、もみもみする。

ご飯と同様に袋を閉じ、鍋に投入。湯煎の時間はご飯と同様、30分ほど。出来上がり加減を確認して鍋から上げる。もちろん、ご飯とカレーを同じ湯煎鍋に入れてもOKです。