

減災対策、 何していますか？



もしもの災害に備えて、いざという時の準備はどうしたらいい？
安全安心に生活するには？さまざまな災害が増え、
不安に思っている人もいるのではないだろうか。
昨年の「ほべたんカフェ」で「減災」がテーマの時に
組合員さんのアイデアを紹介します！

あとと便利です

被災時、トイレに困ったので、
非常用トイレだけは
用意しておきたい。
非常用トイレは
買っぱなしにしないで、
一度は使ってみる方がいい

手回し充電式ライトや
ろうそくは
電池がいらないので便利



使ってみると
何個必要か
わかるね！

すべての電池に
対応できる懐中電灯
に買い替えた。
LEDライトで明るくなった

キャンプ用品があると
いざという時に役に立つ。
テントを買ったが、意外と
組み立てが難しかったので
練習しておくとい

以前断水した経験があり、
水は大事だと実感。
1週間分は用意した方がいいと思った。
(ウォーターサーバーや水タンクなど)

小さい子どもがいるので
オムツは多めに用意している

オール電化なので電気が止まると困る。
今は何でも電気が必要だから、
**カセットコンロ、電気を使わない
暖房器具、カイロ**を用意している

熱に強いポリ袋があれば、
湯せんでご飯を炊いたり
ハンバーグを作ったりできる

水のいらないシャンプーを
子どもに使ってみたらとてもよかった。
災害時にはいかに

停電した時でも
携帯電話の充電ができるように
**モバイルバッテリーや
太陽光バッテリー**は必要

防災バッグに**ソーラーパネル**が
ついているものがある

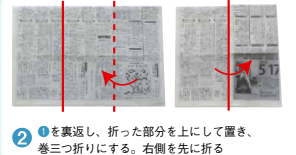
「ほべたんカフェ」で作ったよ！

みんなで新聞紙スリッパを作りました

(作り方)



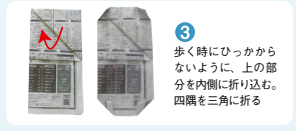
1 半分に折りたたんだ新聞紙を中央線に向かって
半分に折る。さらに同じ方向にもう1度折る



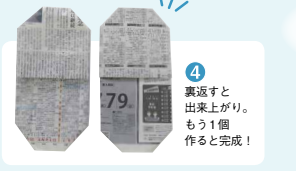
2 裏返し、折った部分を上にして置き、
巻三折りにする。右側を先に折る

おしゃべりしながら…
意外と簡単にできたね

左側を折る時に、右の
折り返した中に入れる



3 歩く時にひっかからないように、上の部
分を内側に折り込む。四隅を三角に折る



4 裏返すと
出来上がり。
もう1個
作ると完成！

新聞紙やハビ・デリ
を使って「スリッパ」
が作れていいよ



ペットボトルランタンを試しました

懐中電灯に
ペットボトルを乗せると
「ランタン」のようになる。
停電した時◎



懐中電灯 ペットボトルランタン

暗くして、実験したら
懐中電灯だけより、
まわりが明るくなったね



懐中電灯のみ

水でカップ麺作り

「コープヌードルしょうゆ」が水でも
作れて非常食になることを知らなかった。
モニター商品として持ち帰り、
水を入れて(30分位)作ってみた。
普通においしかった！



「防災と減災の違い」
「防災」…災害や災害による被害を
未然に防ぐための備え
「減災」…災害による被害を
最小限に抑える備え

日頃からの習慣

車のガソリンは半分になったら
満タンにしている

お風呂の水は
ぎりぎりまで
抜かない

必要なのは
飲み水だけで
ないからね



車を運転中に災害に合う場合を考え、
車の中に**水・食料品・
オムツ**などを積んでおく

携帯の充電はなるべく
70%以上を維持している

ハザードマップは見るだけでなく、
実際に経路を回ってみておくのも大切

旅行先(出発)では
避難経路を事前に確認

寝るところに
スリッパ・軍手
置いておく

普段からお家で**お皿にラップ**を巻いて
食事をしたり、**ポリ袋料理**など
いざという時のために練習している

雨がたくさん降るような時は、
**ご飯を早めに炊く・
水を汲んでおく**

定期的**に家族と避難場所の
確認**をする

ご飯があると
安心だね

心構えや工夫

携帯電話の警報アラートに毎回驚くが、
これに臆さない「**落ち着いて
行動するメンタル**」が欲しい

通帳を再発行するとお金も時間も
かかるので**必ず避難する時は
持っていく**ようにする

食料品は
ローリングストックで備蓄。
災害時に気分が沈まないように
少し高級なものを買っておくようにしている

普段から少し多めに
備えておくといいね

防災アプリを
入れておくと安心

近所同士の声かけ、助け合いが大切。
コープで知り合った方も、「いざという時は家に来たいよ」と
声をかけてくれて、とても心強い

いつものお茶会も
大切ね

「動かないことが安全」
なケースもある。
垂直避難も視野に入れておく

避難用のバッグは目立つもの
の方が自分のものだとすぐわかる

水害の時、地元の方の誘導で助け
もらった。**その土地の特徴を
知っておく**ことが大切

避難袋に 入れておく いいものは

着替えや少し大きめの子ども用の
靴を入れ、今は持っているものが
きつくなったら交換する

着替えがないと困るので、
リュックに各自の着替えを
分けて準備しておく(洗剤も)

眼鏡を買い替えた時の
古い眼鏡は、
捨てずに避難袋に入れておく

非常食は実際に食べておいしかった
ものや、普段食べ慣れているものを
入れておくと安心する

避難所は時期によって
寒いので、羽織るもの・
毛布・アルミシート
などがあるといい

現金(特に小銭)を
持っているとお安心

新聞紙、ラップ、
ライター、ポリ袋は
あると本当に便利！

避難袋は定期的に中身や
賞味期限をチェック
することが大切だね



いろんなテーマでおしゃべり！ くらしに役立つ情報いっぱい！

あなたも「ほべたんカフェ」に
参加してみませんか？

コープデリにいがたの「ほべたんカフェ」
は、メンバー同士がコープの商品や子育て、
くらしの関心事など、情報交換を通じて学
んだり、つながりをつくる場です。まだま
だ募集している会場がありますので、ぜひ
ご参加ください。

参加費無料

お問い合わせ先
コープデリにいがた
総合企画室
TEL 025-260-3351
(月～金 9:00～17:30)

