

“子どもの命を守るために” ～アウトドア流防災の知恵～

講師 あんどう りす 氏 



アウトドア流防災ガイド

- ・ラジオFM西東京(金曜 13時10分～)
- 「あんどうりすの防災四季だより」出演中
- ・NHKすくすく子育て等 出演

久喜市で初！ あんどう先生の講習会を開催しました(^^)

2時間！ 話し続けた先生は「情報を多くの方に伝えたい」との情熱に溢れた方でした。

参加者からは、「自分の知識は間違いだった！ どれだけ浅はかだったか が分かりました」

「体や物の仕組み を、正しく知った上で正しく使う事！ 日常生活に取り入れたいです」

「沢山の役立つ知識が具体的に学べた。調べるヒント は貰えたので少しずつ身に付けたい」

「もっと沢山の役に 聞いて欲しい内容ばかりでした。」

「役立つ情報を沢山教えていただきました。家族にも 伝えていこうと思います」

「自分の身は自分で守れる よう、先生からいただいた知識を実践したい」という感想が寄せられました。

当日の情報を、参加できなかった方々へもお伝えします！

【検索情報】

- 病気: 教えて！ドクター
- 地震: 地盤サポートMAP
- トイレ: 国土交通省HPの漫画
- 水害: 河川情報 ①国土交通省
- ②気象庁の危険度分布
- ③Yahoo河川水位
- (上流の観測地点を把握する)
- 雨: 雨雲レーダーアプリ/アメダスアプリ
- 長靴: 野鳥の会

活きる防災

1 3つのコントロール《水・風・空気》

2 身近なもので備える

3 イメージを持つ

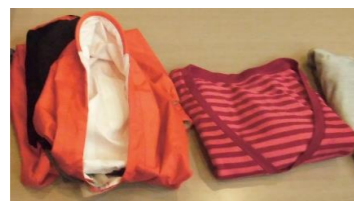
透湿防水は凄い！
汗は逃がすが雨からは守る。
耐水圧の高いものは、水の上でも濡れない。

常備をお勧めするグッズ！

③ 断熱座布団



① 透湿防水素材の服



② 防水の袋



④ 臭わない袋



⑤ 確認チェッカー



衣服

【水】
身体を濡れから守る衣服。
透湿防水素材に注目！
【風・空気】
風を防ぐ。空気の層を作る。
【断捨離で防災】
服を減らせば、家具も減る。

トイレ

「震度5弱で流してはいけな！ は、常識」
災害用トイレを自力で作る。
①ビニール袋を重ねる
②ペットシートを敷く
防水+吸水のセット
1回ずつ縛って処理。
臭わない袋も常備。
臭いを防ぐ効果は重要。

ノウハウ紹介

アプリ

大切な物を濡らさない。
給水の受け取り時の中袋に。
バケツ代わりに。
圧縮袋・水着入れ・おむつ入れ
として日頃からの使用がポイント。

LEDライト

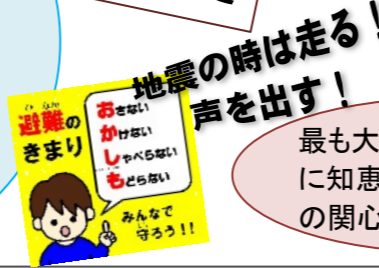
ヘッドライトが一番便利！

ホイッスル

断熱座布団

断熱マットの座布団版。
普段から持つと便利。
地面、椅子からの冷えから
守ってくれる。

家具の固定



知恵のある自分

最も大切なのは、自分自身
に知恵を持つこと！ 防災への
関心を高めましょう。

体験



乳児でも
紙コップで
ミルクは飲める！



おんぶひもは代用がきく！
5mの布があればOK。
重心を高くがポイント。



手首の向きで
重さが変化！
手の甲で挙げる方が楽。

腕の挙げ方で
高さが変わる！
腕を横から回すと
より高い所に手が届く。

「子どものごはん」

～親子を笑顔にする 時短メニュー～

講師 田中 優紀氏
(管理栄養士)

日時 令和元年11月6日
場所 鷲宮公民館 実習室



参加者の感想より

- ・日頃ごはんづくりに時間が取れずストレスだったのですが、工夫でいろいろできることがあったと気付かされました。
- ・油やドレッシングなどにこだわるのは大切だと思いました。私も作ってみたいです。
- ・子どもを預けてゆっくりお勉強、ごはんも食べられてとてもいい時間でした。



メニュー

- 5分搗き米のさつまいもご飯
- アクアパッツァ
- 小松菜の塩麴ドレッシング和え
- 味噌玉味噌汁
- 豆腐チョコパン

令和元年10月から【幼児教育・保育の無償化】が始まりました。利用拡大の予想からより一層の事故防止が必要になってきています。厚生労働省より協力・両方会員への事故防止講習を少なくとも5年に1度は必ず受講するよう通知が来ています。久喜市ファミサポで実施のAEDの実習を含む講習の受講や、消防署主催の救命講習の受講等、積極的に参加をお願いいたします。センター以外での受講を終えましたら、お知らせください。受講記録に記載いたします。

協力・両方会員さんへ
新年度の実施日程です！

5年に度は受講をお願いします！

「あわてないで！こんなとき」
～子どもの熱中症や誤飲の正しい知識と
心肺蘇生法などの実技～

日時 令和2年6月4日(木)
9時～12時
場所 ふれあいセンター久喜