

だんだん暖かくなり、春が近づいてきました。

また、卒業、卒園のシーズンとなりました。寂しい別れがある反面、新たな出会いに向けてのスタートでもあります。4月からも楽しく過ごせるといいですね。

早いもので、今回で今年度最後ののびっことなりました。

一年間お付き合い下さいましてありがとうございました。

もくじ

- 1.不用品交換会のご報告
- 2.役員のご挨拶



1. 不用品交換会のご報告

2月14日(木)、防災センターにて不用品交換会が開催され、防災のお話も聞く事ができました。

台風21号、22号で名張市でも避難所で生活された方がいました。このことをきっかけに、今回不用品交換会の前に、主任児童委員の小林さんから「親子の防災について」お話を聞かせていただきました。

避難所とは、屋根付きで寝泊まりできる場所です。

防災センターも避難場所と思われるかもしれませんが、対策本部になっているので避難場所ではありません。

屋根はなく雨もしのげませんが、鴻之台で例えればかぼちゃ公園が避難場所となります。

一時的に避難する場所としてその他にも学校や幼稚園などがあります。各地域で避難場所は違いますが、防災ハザードマップで調べることができるので、この機会に自分の地域の避難場所を確認しておきましょう。

高齢者はもちろん、子供連れの家庭も早めの避難準備を心がけることが大切です。

避難所では子供はすぐに飽きてしまいます。避難所へ行ってはみたけれどただ行っただけになってしまった、

と言うことにもなりかねるので、やはり事前準備は必要不可欠です。

そこで今回サークル協議会より、不用品交換会に参加して下さった方々へ「光るおりがみ」(暗闇でやわらかく光るおりがみ)をプレゼントさせていただきました。防災グッズをすでに準備されている方も、小林さんのお話をきっかけにこれから準備される方も子供が避難所で退屈しないために、「光るおりがみ」を追加されてはどうでしょうか？

避難所での話に戻りますが、避難所には毛布や炊き出し、配給など当たり前にあると思いませんか？
実はそれはレアな状況で、あったらラッキーです！

避難所には倉庫があり、その中に備蓄されているものは、発電機や毛布で口に入るものは一切ありません。食べる物は配給を待つしかないのです。その配給っていつなの？と言う状態が現状です。

名張市の備蓄品は、非常食、カンパン、粉ミルクのみです。粉ミルクに至っては850g入りの缶が16個しかありません。水は1人1本ずつあるとは言っていますが、それも実際は本当なの？と言う状況です。

また、名張市は大阪に支援物資を送っているのですが、その後の補充はどうなっているのか？と言う状況でもあります。このような事態から、各自で必要最低限3日間は過ごせるように準備することをお勧めします。

日常生活の中でできるローリング備蓄です。ローリング備蓄とは、レトルト、乾物、フリーズドライ、缶詰などを使用しながら備蓄していく方法です。賞味期限を気にすることなく普段の献立の中でできることなので負担にもなりません。また、普段から食べなれているものの方がいざという時も困りません。

避難中最も必要なものが水です。水は買い置きしておく必要があります。水を買って置きされている方は多いと思いますが、まだ買い置きをしていないという方は是非この機会に買い置きをして下さい。

買い置きの水にプラス、水道水の備蓄もお勧めします。水道水の日持ちは冷暗所で2週間。

夏場のことも考えて、週に1回水の入替え日とし、ペットボトルに水道水を入れ冷蔵庫に常備する方法です。これも簡単！私も今日から水道水の備蓄を始めようと思います。

地域のスーパーとドラッグストアは提携しているので、市が保管していなくてもいざという時は優先的に使うことができます。少し安心しました。

自宅避難、車中避難という場合もあるでしょう。その時に必要で簡単に揃えられるものにライトがあります。また、自宅、車中避難の際、役に立つものにポリ袋があります。高密度ポリエチレンという名のポリ袋にそのままお米を入れたらご飯が炊けるという優れものです。ライトと一緒に高密度ポリエチレンポリ袋も準備しておくとう便利です。

最後に小林さんから、自分で自分を守りましょう。そして、自分で家族を守りましょう。事前準備をして生活することが大切です。と大事な事を教えていただきました。

小林さんのお話は、普段の日常の中で簡単にできる内容だったので子育て中の私たちでも負担なく取り組めると思いました。サークル協議会で実際に防災リュックを用意してみました。ホームセンターで簡単に揃えられるものばかりを集めてリュックに入れてあります。かがやきで保管しています。かがやきへ行った際は是非手に取って見てほしいと思います。防災グッズの貸し出しもOKです。各サークルで「防災」について話し合ってみてはいかがでしょうか？

そして、カイロと滅菌ガーゼも今回参加された方へプレゼントさせていただきました。あつてはならないですが、もしもの時にお役に立てればと思います。

不用品交換会ですが、みなさん真剣に品物を見て欲しいものを選んでいました。準備、片付け等お手伝いして下さった方々ありがとうございました。



緊急時に持ち出す最低限のもの
◆常に持っているべき避難グッズ◆

- ① 救急セット
- ② 除菌シート
- ③ 母子手帳のコピー
- ④ 抱っこひも（月齢により）
- ⑤ ペットボトルの水

出生状況・予防接種のページ

・マザーズバッグに基本5セットを入れておく
・救急セットの中に短時間で出血が止まる止血パットを入れておくとよい



止血パット

日頃持ち歩いているマザーズバッグの内容を少しずつ多めに準備するイメージ
◆一度落ち着いてから持ち出すもの◆

- ① オムツ
- ② おしりふき
- ③ 歯替え
- ④ タオル・大きめのもの
- ⑤ 離乳食（スタイ・スプーン）
- ⑥ 水
- ⑦ おやつ・おもちゃ

多めに

- ⑧ 雨具
- ⑨ カイロ
- ⑩ 歯磨きセット
- ⑪ 大人用非常食
- ⑫ 冷却ジェル
- ⑬ 爪切り

さらにあったら便利！

授乳中のママはのどが潤いたり、お腹がすくのでご自身のものも持ち出してくださいね

ライフラインがつながるまで、自宅で過ごす場合のもの
◆長期避難生活の備蓄品◆

- ① 水
- ② 食品
- ③ ティッシュ
- ④ トイレトペーパー
- ⑤ おやつ

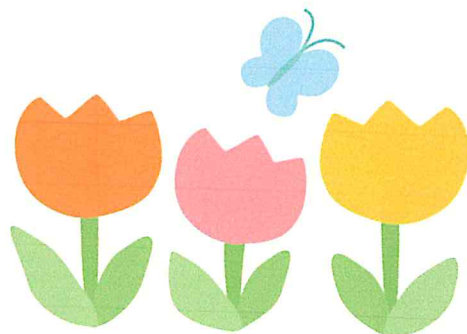
目安は10日分～1ヶ月分常に家にあるもの。消費したらまた買い足す「回転備蓄」がおすすめ



2. 役員のご挨拶

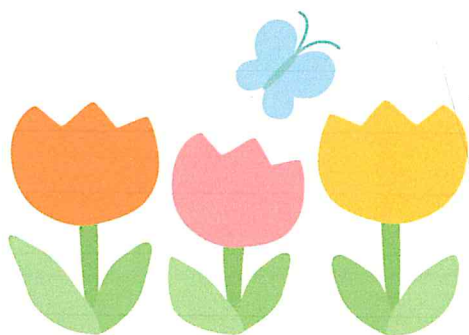
会長 守屋さおり 45 才

1年間 どうもありがとうございました。色々免が主になりました。どこのサークルもメンバーが少なくなってきましたが、必要な人に必要な情報が届いて、サークル利用者が増えていけば良いなあと思います。ありがとうございました😊



書記 藤岡 貴子

サキヨウに携わらせてもらった2年間。これからも各サークル、市内外のお母さん達の“たのしい♡しあわせ”が続いていくことを祈ります。子育てサークル、サキヨウ活動で出会った人々に感謝です。



広報 松本 真奈美

初めてサキヨウ役員をさせて頂き貴重な経験となりました。のびっこ作成ではいろいろとサキヨウ力頂きお世話になりました。ありがとうございました。

広報 黒田有里

至らなからた所もあると思いましたが、一年間私たちののびっこにお付き合い下さいまして、ありがとうございました。