

港北区災害ボランティア連絡会ニュース



事務局 〒222-0032 横浜市港北区大豆戸 13-1 吉田ビル 206 港北区社会福祉協議会

TEL 045-547-2324 FAX045-531-9561

FB 港北区災害ボランティア連絡会

93号

2021年6月



http://koh
om http://koh
oku-saibora
jindofree.c

*入会は随時受け付けています。あなたの町の防災度を高めるためにお力を貸してください

今年度は被災地支援タスクも作ります

コロナ禍を克服する知恵を出そう

今年の総会もコロナに邪魔され書面決議の形をとらざるをえませんでした。コロナ禍で去年は定例会も十分に開くことができず、方針通りの活動を進める事は出来ませんでした。第4波による緊急事態宣言が東京都などでは延長され、横浜もまん延防止等重点措置区域のままです。まだまだ気を抜くことが許されません。そのため今年の活動も思うに任せない状態が続くかもしれません。にもかかわらず災害は今この瞬間にも起こるかもしれないのです。

「被災地経済支援タスク」はなにをする？

そんな中で今年の活動を充実させていくためには会員皆さんの積極的な関与が今まで以上に重要になってきます。そこで今年度は新しく「被災地経済支援タスク」をつくりまします。私たちの経済も大変な部分がありますが、被災地では災害で大打撃を受けそこから充分立ち上がれない中でのコロナによる経済停滞が起きたため、よりいっそう困難な状態に陥っています。そんな被災地を応援すると同時に、私たちの活動を周りに広めていく小さな動きを進める働きを担ってもらおうとの意図からの新しいタスクの設置です。



今年もらくらく市は中止、残念！

らくらく市、港北ふれあい祭り、ほくほくフェスタなどの対面イベントが去年はすべて中止になり、お互いの顔が見える関係を生かしての近場の活動が必要となります。会員の周りに呼びかけて被災地商品を斡旋することは、被災地と私たちの活動を知らせることになります。向こう3軒両隣から広げる防災活動の手段として一石二鳥作戦です。その活動を支える部門がこのタスクなのです。

タスク活動はZOOM中心に

集まれば ZOOM を使うしかありません。ZOOM を取り入れることで今まで会の活動に参加できなかった会員も論議に加われる可能性が出てきます。ぜひ今年度は IT に強くなってください。定例会でもタスクでも ZOOM 開催に対応できる力をつけましょう。 (宇田川)

異動の季節です

毎年新人が担当する防災のセクション、その結果防災や防災ボランティア活動を多くの職員が知ることになり、いざという時のつながりも容易になるメリットがあります。

区役所は異動がありませんでしたが、社協はまた新人が担当してくれます。石河さんはサブに回るようになりました。

山田さん、いらっしゃい

災害ボランティア 新任の言葉

山田有香さん

4月1日から港北区社会福祉協議会に配属になりました、山田有香(やまだゆか)と申します。昨年度3月に明治学院大学社会学部社会福祉学科を卒業したばかりです。出身は神奈川県から離れた本州の端にある山口県です。

私は大きな地震を経験したことがなく、考えが甘くなっていました。そのことに気づいたのは、今年3月に起こった宮城県での地震です。人生で初めての震度4を経験し、初めて備蓄品について考え、準備をしました。備えあれば憂いなし、という言葉の通りに、いつ起こるか分からない災害に備え準備をすることは心の安定にもつながると感じました。また、昨年度から新型コロナウイルスの影響で、在宅での活動が推進されています。外出する機会や交流の機会が減る中で、今まで以上に地域でのつながりが重要視されるのではないのでしょうか。

配属されたばかりで、右も左も分からない状態ではありますが、一人でも多くの住民のみなさまに備えやつながりの大切さについて広めていけたらと思います。これからどうぞよろしくお願い致します。

田中さん、お世話になりました

田中さんはコロナ禍で膨大に増えた生活支援の事務を担当していたため、去年は災ボラ担当で一緒にすることなく、今年別の部署になりました。

災害ボランティア連絡会にサブ担当として関わらせて頂いた社協一年目、前職が市民活動やボランティア活動支援でしたが災害ボランティアについての知識は無く、毎回の打ち合わせはとても勉強になりましたし、私自身もいつか災害ボランティア活動で被災地へ行ってみたいと思う様になりました。この年は台風が多く、各地で水害が多発した年でした。なかなかタイミングが合わず、実際に被災地へ行くことはできませんでしたが、福祉活動拠点で行ったシミュレーション訓練では災害が起こった時にどのように動くことで災害ボランティアセンターを機能させることができるかを考えさせられました。担当は離れますがみなさまから教えて頂いたことを忘れずに防災への知識・関心を高めていきたいと思えます。災ボラニュースでみなさまの活躍を拝見することを楽しみにしています。ありがとうございました。

港北区社会福祉協議会 田中元子

リレー連載 我が家の防災 ②9

石河さんちの防災

まず、自宅では簡易トイレとパッククッキング(災害食)に使われる耐熱ポリ袋とコンロ、断水して水を汲む時に便利な袋があります。被災し、トイレが使えない、温かいご飯が食べられないのは辛いので用意をしました。部屋では、ベッドから手を伸ばせばすぐに届く距離にヘルメットがあり、必要最低限の物を入れた鞆を準備しています。これは、もし地震が発生し津波がくることとなった場合1分1

秒が生死をわけるため、なにも考えず持って
いけるものとして用意しました。



また、“我が家”では、ありませんがスマホ
の充電器を持ち歩いています。3回分充電で
きるものです。活動時間が自宅より職場のほ
うが多い社会人としては、自宅だけでなく外
で活動中の防災も必要です。情報収集や家
族との連絡を取るために必要なスマホは充電
を切らせたくありません。

災ボラで学ばせていただき、もっと我が家
の防災を高めていきたいと思えます。これか
ら、どうぞよろしくお願ひします。

港北区社会福祉協議会 石河沙也佳

病室からの避難対策

～ 水歯磨きと蒸しタオル ～

書記の中島一郎さんが自宅で転倒して入
院しました。その入院体験から災害時にも役
立つ知恵を伝えてくれました。コロナ禍で緊
急入院などもあり得ます。入院セットを事前
に準備するのも必要でしょう。

4月末に両足骨折で入院しています。そこ



で今回は、
病室で気
が付いた
「避難対策」
です。

入院中
は、毎食後
に必ず「歯

磨き」の確認があります。しかし、両足骨折で
看護師さんの介助なしにはベッドから動けな
い身としては、中々の難題です。看護師さん
は「いつでも声かけてください」といつてくれま
すが、食事の前後はバイタルのチェック、食
前の薬の配布と服用確認、食後の薬の配布
と服用確認、食事の摂取状況の確認、など
とても忙しい時間帯です。しかも、この時間帯、
トイレの介助も増える時間帯なのです。とい
うことで、気は使うわけです。

そこで私が実践しているのは、歯間ブラシ
と水歯磨き(商品名;リステリン、モンダミン、
GUMなど)の活用です。まず、水歯磨きで
マウスウォッシュ。この1回目のマウスウォ
ッシュで食べかすが比較的除去出来ます。そ
の上で、歯間ブラシで歯間の食べかすや歯
垢を再度除去。最後にもう一度マウスウォ
ッシュです。歯ブラシでゴシゴシの爽快感は得
られませんが、十分、水なしでオーラルケア
ができます。

啓発ポスター

災害時の歯みがき

少しの水で歯をみがきましょう

- ① 少量の水をコップに入れ、歯ブラシを水でぬらします。
- ② 歯をみがき、歯ブラシが汚れたら、ティッシュで歯ブラシの汚れをふき取ります。 ※乾くまで繰り返します
- ③ 仕上げに、コップの水で、うがいを行います。
- ④ 使った歯ブラシはさっと洗い、コップに立てて乾かします

●歯ブラシがない場合は、ぬらしにハンカチやガーゼ(お口の清掃用のウェットティッシュ)などを手に巻き、歯の表面をふくだけでも、気持ちよくなります。

●洗口液(デンタルリンス)があれば、しっかりとフクフクうがいを行いましょう。ただし、うがいだけで歯の汚れを落とすことはできません。

少しの水で入れ歯を洗いましょう

- ① 水を入れたコップ(茶碗)に、入れ歯を入れます
- ② 器具のところは、汚れがたまりやすいので、特に丁寧に洗います。
- ③ 最後に、入れ歯を水ですすぎます。

●入れ歯を洗う時は、洗面台に等として割らないよう、注意して洗きましょう。

●歯ブラシがないときは、食器洗い用スポンジ、使い捨ておしぼりウェットティッシュなどで、入れ歯の汚れをふき取ります。

公益社団法人 日本歯科衛生士会

あと、朝と夕方にもらえる蒸しタオルで、顔
や手足、首筋を拭くと、スッキリしてシャワー
や風呂がなくても、結構我慢ができます。

キャンプ場では、水場から遠い、水場が狭い、など避難生活同様に水が貴重なことが多々あります。洗顔、歯磨きは、生活の中で意外に水を多く使う作業です。そこでキャンプ場でも水歯磨きの使用や、使い捨てボディタオルでの体拭きは大切な「スキル」になります。使い捨てボディタオルにはエチケットゾーン用で水洗トイレに流せる製品もあります。肌の敏感な方には、赤ちゃん用のお尻拭きがおすすめです。

災害に遭う前に、一度、ご自宅でお試ください。

病室のベッドより 中島がお伝えしました。

みんなの災害食 食しポ第一弾

「食べ物と水(備蓄か給水車)が使える！
コンロもある！」編

「パッククックで茶碗蒸し」

材料

卵1個 白だしまたは麵つゆ小さじ1 乾燥わかめ小さじ1 水100cc

高密度ポリエチレンポリ袋 湯煎用鍋とお湯



作り方

- ① ポリ袋に卵を入れ、白だしまたは麵つゆを入れ全体をよくほぐす



- ② ①へ水と乾燥わかめを入れさらにまぜ、空気を抜きながら口を結び、湯せんで15分から20分加熱する(鍋に皿を置く)

作ってみました

「うまい！」一口食べた家族は開口一番つぶやいた。袋ごと器に入れていただいたので、洗い物はレンジだけとお手軽！



食欲のないときでも喉ごしが良いので食べられます。冬場は出来立てを食べたら体が温まるでしょう。

応用編

火通りがよさそうなものを選んで一緒にポイルしてみました。1mm厚の人参にもしつかり火が通り、生のしめじ・まいたけも十分食べられました。

余った焼き鳥などを加えるとボリュームが出るでしょう。またイモ類などを加えると腹固めができるかも。

普段作る茶碗蒸しは「すが立たないよう」に火加減に気を使いますが、こちらは心配ご無用！ただビニールで混ぜ合わせるときに発生した泡はつぶしてから鍋に入れた方が仕上がりは良いかもしれませんね。

小澤美津子

編集後記

☆ニュースがひと月抜けてしまい、ご迷惑おかけしました。ちょっとスランプでした。

(宇田川)

☆コロナ禍の皆さんの不自由、色々なことを工夫してみる「チャンス」と捉えてみましょう。

(付岡)

☆骨折をしてみて、日常生活の「バリア」の多さを実感しています。

(中島一)

☆コロナ自体も心配ですが、コロナうつも心配です。

(室伏)