

みどり山防災ニュース

発行：三輪緑山自治会自主防災隊編集委員会

三輪緑山3-1-13 ☎044-987-7495

三輪緑山自治会自主防災隊 各班の活動紹介

各班の役割は今までに発行された防災ニュースでお伝えしましたのでここでは各班の活動を紹介します。

情報・広報班

(1) 年4回発行の防災ニュースでは発行2ヶ月前の編集会議に、班員全員が参加して紙面構成や内容を議論し、原稿執筆は班員や隊員、専門家等に依頼、レイアウトから印刷発注まで行う。

(2) 防災時の的確な対応のため自治会防災訓練で毎回「災害対応本部」の立ち上げと本部運営の練度を高める。

(3) 防災時の情報収集と被災情報の発信についての具体的な施策が検討課題。

消火班

(1) スタンドパイプ式消火器操作の練度向上

1 班員は同器操作に関し、安全・確実、速やかな操作ができるよう練度の向上を図る。

2 班員は防災時に十分な人数が集まらないこと、複数個所での分散活動を余儀なくされることを想定し、周辺住民による消火活動支援者に対し、安全かつ確実な指揮をとれるよう練度の向上を図る。

3 消火栓の蓋開けは手間取ることが多い。適宜、区域内消火栓の蓋がスムーズに開けられる状態かチェックを行う。

(2) ハルーン照明及び投光器操作の習熟を図る。

1 班員は夜間での照明確保の必要が生じた場合を想定し発電機操作及び照明器具設置について習熟しておく。

2 上記習熟の後、自主防災隊員に対し同器操作の水平展開を図る。

(3) 応急救命講習の受講（普通救命、上級救命）。

1 防災時の傷病者に対し適切な応急手当が実施できるよう、日頃から応急手当の知識と技術を身に付けておく。

訓練が終わればどこへヘルメット

救出・救護班

(1) 防災対応

1 「救護」：スポーツ広場に「救護テント」を設置し、怪我人の応急手当を実施、ただ、医療行為は認められない為、必要な場合は災害拠点病院の「鶴川記念病院」へ行っていただく事になります。

2 「救出」：重度の救出については消防等の到着を待つ事になるが、転倒家具から人の救出等市民が行えるレベルの救出活動を行います。

(2) 班活動と防災隊員の資格取得

班は現在20名で「街や家族」の為に年5回消防署の指導を受けて訓練を実施。

1 「救護訓練」：AEDを含む心肺蘇生等の救命処置や止血・骨折・やけど等の応急手当。

2 「救出訓練」：転倒家具等からの人の救出。

3 「搬送訓練」：担架、リアカー、車いす等による怪我人の搬送。

又「自主防災隊の基礎知識」として東京消防庁が実施する「普通・上級救命」を大半の隊員が資格を取得。

避難・誘導班

(1) 当班は、消火班、救出・救護班のような熟達した技術や技能を必要としない。速やかに安全・安心できる場所・施設へ誘導することを第一目標に活動。

(2) 班内の集合については、極力開催の頻度を抑制。報告や連絡事項は、ペーパーと電子メールを併用し、班員の負担（時間・労力）を減らしつつ情報共有を図る。但し、協議する事案が発生した場合は、この限りではなく班会議などを開催。

(3) 班員には、「避難・誘導 行動マニュアル（A5判 小冊子 8頁）」を手渡し、「一般避難誘導グループ」と「避難行動支援グループ」それぞれの班員が行動の手順、段取りなどを容易に理解できるよう努める。

(4) 「避難行動要支援者」の対応は、名簿登載希望された要支援者宅を訪問し、ヒアリングしたうえで「避難行動要支援者 個別計画書」を作成。この計画書の取り扱いに関与するのは、一部の自治会幹部、自主防災隊幹部と担当班員に限られる。受付は基本的に通年だが、更新の周知は、毎年7月頃。

給食・給水班

被災時には災害対策本部の指示の下に3つの班に分かれて活動。

(1) 支援物質配給チーム：三輪小学校に届き行政からの支援物質を住民に配布。早くても7日目以降になると想定されるので各家庭での備蓄が重要。

(2) 給水チーム：町田市の指示の下、中央公園にある応急給水槽からの水を配給する手伝い。この水は三輪緑山だけでなく周辺住民のためにあるので各家庭での備蓄が重要。

(3) 炊き出しチーム：災害時に自主防災隊の活動を食料面より支援。被災時の活動開始には数日かかると思われるのでそれまで他班の支援を行うため他班の支援交流や他班の訓練参加を行う。また、毎年正月の”どんと焼き”での炊き出し訓練は、恒例行事で班員の交流の場にもなっている。

このうちの人災を除く四つが自然災害です。

- ①大火、②竜巻、③飢饉、④地震。

このシリーズでは、八百年という遥かなる時間を超えて「方丈記」が現代の私たちに語る「災害に備えよ」との啓示を、これまで三回、①、②、③をテーマに学んできました。

今回の第四回は最終回。テーマは④地震です。

方丈記の「元暦（げんりやく）の地震」の章から学びます。（紙面の都合上、原文を割愛します。興味のある方はぜひ、町田市立図書館等で原文に触れてみてください。）

元暦の地震：何よりも地震が怖い

時は1185年（元暦2年）、前号テーマの「養和の飢饉」から3年後のことでした。源平合戦が終結したその直後に巨大地震が京の都を襲いました。長明はその地震を次のように描写しています。

山は崩れ河川をせき止め、海からは津波が押し寄せて陸地を呑み込み、大地は裂け、そこから水が激しく吹き出し、道を歩く馬は揺れ動く地面に足をとられ立ってられず、寺院や神社はすべて被害を受け、建物の崩壊で塵や灰が煙のごとく立ち昇る。土塀が崩れ落ち、その脇で遊んでいた小さな子供を眼球を顔面から押し出すほどにぺちゃんこに押しつぶす。激しい揺れはやがておさまるも、通常ならば驚くほどの強い揺れが二、三十回襲う日が続く。十日、二十日と経つうちに揺れは徐々に収まるも、余震が完全に収まるまでは三カ月はかかったであろう。

大火、竜巻、飢饉と、数々の災厄を体験してきた長明。その長明をして「空を飛ばば逃れられただろうが、私たち人間にはその術がない。避難・脱出によって安全を図ることのできない地震は、数ある世の中の恐ろしいものの中でも特に恐ろしいものだ」と断言させています。

元暦の地震はマグニチュード7.4、震源地は琵琶湖の北、敦賀の東南あたりと推定されます。マグニチュード9.0の大地震を経験した現代の私達なら、長明のこの恐怖感をリアルに共感できることでしょう。

元暦の地震、そして鴨長明から学ぶ：地震の被害・教訓を風化させず、活かしていきましょう！

長明は次の点も見逃すことなく記述しています。

元暦の地震直後、大地の揺れに対してのあまりの無力さに、誰もがこの世のはかなさを述べ、煩惱もいくらかうすらいだように思われた。しかし、時の経過とともに、人々は何事もなかったかのように元にもどってしまった。

防災アイデア その1

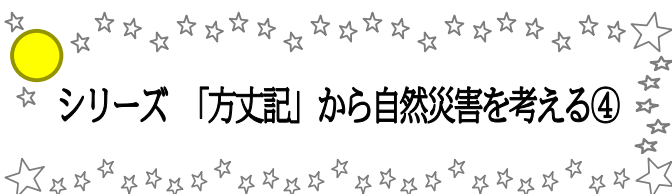
『防災初心者A家の安全強化チャレンジ』

ずっと気になっているけれど、最低限の転倒防止対策はしているからと後回しにしてきた安全強化にチャレンジすると決めた2019年のA家。

まずは、壁一面本棚の転倒防止強化にチャレンジ！

本棚は天井突っ張り式の為、一応の転倒防止対策はしてあります。でも、これだけでは不十分と考え、安全強化の為に数個の「〇。〇う〇〇ロール」を天井と本棚の間に挟み込みました。これにより、少しも揺れることはなくなりました。有事、少しでも被害が少ないことを願います。

さて、「〇。〇う〇〇ロール」とは何でしょうか？皆様の家具転倒防止のヒントにしてみてください。



シリーズ「方丈記」から自然災害を考える④

方丈記の災害描写から防災を考える・最終回

八百年前に鴨長明（かものちょうめい）が著した「ゆく河の流れは絶えずして・・・」の方丈記には、実は災厄が迫真の描写で記されています。

私達は違います、と長明先生に言いました。

すぐ上で長明の助けを借りながら元暦の地震を思い出したように、東日本大震災の被害を思い出しましょう。そしてそこで得られた教訓を活かしましょう。多くの教訓は、活かされるのを待っています。今もしちょっとお時間いただけましたら、東京消防庁の「地震に対する10の備え」を見てみましょう [1] :

- 家具類の転倒・落下・移動防止対策をしておこう
- けがの防止対策をしておこう
- 家屋や塀の強度を確認しておこう
- 消火の備えをしておこう
- 火災発生の早期発見と防止対策をしておこう
- 非常食を備えておこう
- 家族で話し合っておこう
- 地域の危険性を把握しておこう
- 防災知識を身につけておこう
- 防災行動力を高めておこう

[1] http://www.tfd.metro.tokyo.jp/lfe/bou_topic/jisin/sonae10.htm (2019-06-23アクセス)

あるいは、東京都オリジナル防災ブック「東京防災」 [2] の80ページ「今やろう！4つの備え」を見てみましょう。そして自分にできること、家族にできることがあれば、行動に移しましょう。もしも「これは街全体として行動したらよいのではないか」など、お気づきの点ありましたら、ぜひ三輪緑山自治会に提案していきましょう。

[2] https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/_res/projects/default_project/_page/_001/006/390/all_8ver.pdf (2019-06-23アクセス)

「我が家の塀を強化しておけば我が子は地震で命を落とすことはなかったのに」といった後悔することのないように、できることは何か考え、そして実行していきましょう。三輪緑山の街に生きるみなさま一緒に災害に備え、魅力あるこの街を将来に引き継いでいきましょう！

「シリーズ方丈記から自然災害を考える」の執筆を終えて

本シリーズ担当を受けた時、私は、おそらく多くの皆様と同様に、方丈記の冒頭部分しか知らず、どうなることかと緊張感あるのみでした。しかし実際に執筆を進める中で、高校の古典で学んだ以上に深く方丈記に触れる機会を得て、本作品は実は優れた災害ルポルタージュでもあることを知りました。災害に備え魅力ある三輪緑山の街を将来に引き継いでいくためには、この街のみなさまと一緒にこの作品から何を読み取り、何を考えていくことができるだろうかと、今この街に生きるひとりとして悩みながら書いてまいりました。至らぬ筆力にも関わらず、時に住民の皆様からの激励を賜りながら脱稿することができましたこと御礼申し上げます。もしも三輪緑山災害対策のささやかな一助になることが出来ましたら幸いです。担当；吉井

防災アイデア その2

『防災初心者B家の備蓄チャレンジ』

ただ備蓄するのではなく、ローリングストックにチャレンジすると決めた2019年のB家。まずは、備蓄品をチェック！

▲いつの間にか(反省・・・)
水の備蓄量が足りなくなっていた → 古い順に使い、使ったら随時購入するルールを徹底することに。

▲いつの間にか(反省・・・)
電池が使えなくなっていた → 家庭内でバラバラの置き場所を集約し、使う順番や残数を明確に。

▲いつの間にか(反省・・・)
乾パンの賞味期限が近い!!! → 新規購入。そして、古いものは食べる。

でも、乾パンはちょっと苦手。しかし、被災時お世話になるであろう乾パンにはいいイメージを持っておきたい → そこで、C家に相談。



アラフォーはレベル4でも避難せず



家具の固定で家族や自らの命を守りましょう

緑山は災害に強い街ですが、「怪我」は大きなリスクです。

地震による怪我人の30~50%は、「家具の転倒・落下・移動が原因」と言われております。

是非、家具の固定等の対策を実施しましょう。

固定方法のご相談をお受けいたします。自治会事務所へご連絡ください。



記録的50年に一度が立て続け

私の3.11

3.11の自分を思い出して防災に備えるため投稿していただきました。

当時神田に勤務しておりました。

地震の際はビルからガラス等の落下があるのであわてて外へ出るなどと言われていましたが、窓から外を見ると周囲のビルでは多くの人が外へ出て上を見上げておりハラハラした記憶があります。

その日は会社宿泊となり備蓄倉庫から毛布を出してきましたが、カビ臭くてとても使用には耐えられませんでした。

新聞紙を敷いて床に寝ましたが、これは机に伏して寝るのは、血液の流れが不十分になる(エコノミー症候群)とのことで体を横たえる事が重要だと教えられました。(一丁目 男性)

車で移動中に東武線北千住駅南踏切の遮断機前で停車していた14:46、突然の激しい揺れが車を襲いました。

車外は踏切の開くのを待つ通行人も皆座り込み、踏切ガードマンにしがみつく若い女性もいました。

仕事を済ませ19時過ぎに北千住から帰路を車で進む大通りの歩道は徒歩で帰宅する人々で果てしなく溢れていました。

23時頃が多摩川沿いの都内道路はどこも越境する車だらけ。大渋滞に耐えながらようやく緑山にたどり着いたのは午前2時過ぎでした。(二丁目男性)

自宅でベッドに掃除機をかけており、「このベッドすごく揺れるから、そろそろ変え時かな」と、しばらく地震と認識出来ず(苦笑)。ハタと気が付き、階下の息子(当時5歳)に「テーブルの下に!」と叫ぶと「もう入っている! ママは?」と確認されました。子どもの方が大人よりずっと冷静です。

揺れが収まってから、外に出て安全を確認。数軒「無事です」プレートが掛けてあり、この通りの防災意識の高さを感じました。(一丁目女性)

息子(当時3歳)の幼稚園入園まで1ヶ月を切った3月11日。同じく入園を控えた子とその母親数名が近所の友人宅に集合し、母達はミシンで入園グッズを裁縫、子ども達は家の中で遊んでいたところに大きな揺れ。

母達は子ども達に号令をかけて直ぐにテーブルの下へ避難させました。

大騒ぎで遊んでいた幼い子ども達も、ただならぬ揺れに驚き、静かにじっとしていました。

停電となり当日のミシン再開はできませんでしたが、小さな子どもを抱えていても仲間と一緒にいることで、大変心強く、安心できました。(三丁目女性)

防災アイディア その3

『防災初心者C家の防災クッキングチャレンジ』

いざと言う時の為に防災クッキングにチャレンジすると決めた2019年のC家。

どうせなら楽しくやりたい。何からチャレンジしようかと悩んでいると、B家から「乾パンの美味しい食べ方知らない?」と。

それなら出来るかも♪ と“乾パンとクリームチーズの塩昆布あえ”を作って、B家とシェア。

B家「おつまみじゃん…」

C家「ええ、そうです(笑)」

でも、これなら乾パンのことを嫌いにならないですよね。

いつもはクルミを使うところを砕いた乾パンにするだけ。簡単で、美味しい、楽しい。普段のメニューとしても使えます。

防災クッキングを特別なものと捉えず、普段の生活に取り入れればいいのか!と発見。

そうだ、A家にも教えてあげようっと♪

どいちゃんの大震災は関東さ

災害川柳 読み人は3丁目 三輪車さんでした。

編集後記

一年前の西日本豪雨災害を振り返る番組が多数報道されています。犠牲者が多く出た地域の報道が多い中、災害は発生したもの、犠牲者が出なかった地区があったことが紹介され、興味を惹かれました。

紹介されたのは、子供たちにたいする防災教育と、地域の住民が参加して行われる防災訓練でした。人間は自分の五感で危険を察知しなければ、行動はおこしません。しかし、教育や訓練によって情報だけで行動できるようになります。

災害に備えるために、今自分にできる事をもう一度整理してみようと思います。