

# ジヤパンクラブ NEWS LETTER

Japan Club : 1759 Sutter Street #203, San Francisco, CA 94115 • Tel: 415-931-9424 • e-mail: japanclub@sbcglobal.net

2011年6月

## 震災への備え・防災特集。震災に備えて：気持会 ソーシャルワーカー デイドミジオ史子

### ・ 防災グッズ：米国赤十字社 長江美月 インターン：伊賀友美・田中唯

今月は「震災への備え・防災」の特集です。6月度理事会は、6月1日(水)8名の理事が出席しておこなわれました。最初に、5月30日 コルマ日本人墓地で催されたメモリアルデーの慰霊祭に当クラブを代表して出席した大隈敏男副会長から報告があり、会議が始まりました。

**議題 1:** 5月28日行ったガレージセールの結果が担当の北哲也副会長から、また収支報告が沖山泰彦会計からそれぞれ別記通り報告されましたが、高収益だった今回のセールに話が弾みました。

**議題 2:** 会員一般からの義援金4,180ドルに、今回のガレージセールの収益の中から320ドルを加えて、合計4,500ドルを上野正安会長が帰米後、総領事館を通じて東日本大震災被災地に送ることを決定しました。

**議題 3:** 7月23日(土)開催の第17回定期総会の会費(食費)について協議し、会員30ドル、非会員35ドル、乾杯用のワイン3本と食費のオーバー分は会が負担する、また総会への出欠については今月号のニュースレターに同封して、案内状とともに郵送し7月15日の締切日までに事務所に返送してもらうようにする。

**議題 4:** 2012年度新年会の開催については、例年通り餅つき新年会にす

2011年度 ガレージ セール	5月28日
売り上げ	\$1057.50
収入合計	\$1057.50
謝礼 (Ms. Iwanaga )	\$50.00
諸雑費	\$25.19
昼食材料	\$49.10
支出合計	\$124.29
収益 (収入-支出)	\$933.21

るかを含めて大隈副会長を責任者として検討する。会場は1月28日(土)金光教会会館ホールを予約する(1月29日は予約済み)。

**議題 5:** 7月31日(日)のゴルフーナメントはウイローパークゴルフコースを予約済みで、参加申し込み用紙は7月号ニュースレターに同封郵送するので、参加希望者はスケジュールをあげ、友人にも呼びかけてくださいと沖山理事からの申し出がありました。

**追記:** 先日帰国された湯浅昭さんから自宅住所及びE-Mailアドレスが古田事務局長に送られてきています。

**ガレージセールが終わって** 担当の北副会長から例年以上に多くの品々が集まったこと、当日のお手伝いの方達のがんばりで予想を上回る売り上げだったこと、広さんのナイフ砥ぎも好評だったとの報告がありました。商品を提供くださいました方々ありがとうございました。



### 『震災に備えて』 気持会ソーシャルワーカー デイドミジオ史子

この度の東日本大震災において被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。4月に気持会で行った防災セミナーの内容をまとめました。皆様の参考になれば幸いです。

#### 1. 家族で被災した場合の避難計画を立てましょう。

震災が起こった際に家族が避難する場所を二箇所決め、各場所への避難経路を二箇所づつ確認しましょう。自宅、アパート、職場の非常出口を確認しましょう。

#### 2. 非常用キットを作りましょう。

どこへ避難するのか決めたら、非常用キットを用意しましょう。

サンフランシスコは支援物資を搬送可能な高速道路の数が少なく、震災で道路が壊滅的打撃を受けた場合、支援物資が届くまで時間がかかる事が予想されます。**72時間**自力で生存できる為に以下のものを用意しましょう。

**リュックサック** など運びやすいカバンに以下を用意する。

**水:** 一人当たり最低1ガロン (家族が少なく可能であれば人数×1ガロン×3日分)

**食べ物:** 調理やお湯を必要としないもの。塩分の少ない物(塩分が多いと喉が渇くため)。アウトドア用のフリーズドライフードは水を注ぐだけで食べ



られ、保存期間も長く、非常食に望ましい。またベビーフードも調理する必要が無く、栄養価も高い。ペットがいる場合は必ずペットフードも用意する。幼児が要る場合ミルクや菓子類。

**基本のFirst Aid Kit** 必ず水の入らない容器又はジップロックバックに入れておく。

**懐中電灯 予備の電池**

**現金** ATMが作動しない場合、現金のみが頼りです。

**ゴム手袋、軍手 ハサミ、万能ナイフ、フォーク等**

**小型ラジオ** 自家発電でき電池不要な物が望ましい

**笛や鈴** 普段から鍵に付けておいても良い。倒壊した家屋の中で救出を待っている際、外部に存在を知らせるために使う。救援隊は生存確率の高い方から救出するため、近くを通っても気が付いてもらえなければ救出してもらえない可能性がある。

**ガムテープ、ダクトテープ** バンドエイドとして使用したり、修繕したりと、非常時に大変用途が多い。

**ゴミ袋大、小。** 水や食物を運んだり、水がなくなった場合に雨水を集め飲料用として、避難所で自分の持ち物を一箇所にまとめたりと用途が多い。穴をあげれば防水ポンチヨ代わりにもなる。水が止まりトイレが使えない場合もゴミ袋を活用。

**トイレトーパー、(+オムツ、生理用品)** 生理パットは止血に使い便利。

**歯磨き、石鹸、ハンド サニタライザー、ウェットティッシュ、小タオル、サララップ** 断水時に食器にかぶせ使用する。裏面に続く

『震災に備えて』気持会 続き

**漂白剤の入った小さな容器** 雨水や風呂場の水を飲料する際、一ガロン当たり3滴ほどいれ殺菌する。

**薬とリスト** 処方薬を取っていない方も、花粉症の薬など必要な物があれば用意しておく。

**緊急連絡先一覧 油性マーカーペン**

**防寒具、(毛糸の帽子や手袋)、毛布等、下着の予備、古新聞や緩衝材(プチプチ)** 古新聞や緩衝材は、寒さが厳しい場合衣服の間に挟むと熱が逃げず暖かい。古着や古い毛布を捨てずに非常用としてキットに入れておくとうまい。

**その他 めがね、乳幼児用品、子供のお菓子や絵本等** 幼児、高齢者、障害や糖尿病等特別に必要な物 実際に震災が起こった際は揺れが収まってから、以上に**財布、携帯電話、充電器、家の鍵を加え、歩きやすい靴**で避難しましょう。

非常用キットの中身は定期的に変換する必要があります。食料だけでなく乾電池も使用期限があります。火災探知機の電池を交換するタイミングで、非常用キットの中身も確認すると良いでしょう。キットは**自宅用**に一つ、**車と職場に簡易のもの**を一つずつ用意すると良いでしょう。

3. 実際に地震が起こったら

**室内で被災した場合**

室内で、強固な机等の下に入り、机の脚にしがみつきましょう。脚にしがみつくと、地震で机が自分の上から移動してしまわないようにです。ゆれが落ち着くまで外へ出ない事。隠れる場所の無い場合、部屋の隅で物が落ちてこない場所へ逃げ、頭を保護しましょう。

通常部屋の四隅は他の場所より頑丈に出来ています。台所は飛散する可能性のあるものが多く、もっとも危険な場所ですので台所からは離れましょう。

**屋外で被災した場合**

ブロック塀や背の高いビル、電線から離れましょう。ビルが倒壊した場合、高さの二倍の範囲に破片が散乱します。なるべく倒壊する恐れのない、広い場所に避難しましょう。

※89年の地震では、SOMA 地区 Folsom St のブロック塀の多くが崩れ、路上の車が被害を受けました。

**運転中に被災した場合**

運転中に地震が発生した場合、タイヤがパンクした様な衝撃を受けます。ゆっくりとスピードを落とし、路肩に車を停めてください。その際、後続車が追突してこないよう後ろを確認しながらスピードを落としてください。

4. 準備に取り掛かるためには

今日家に帰ったら「震災が起こったしたら」という視点で家中見回してください。もし壁に留めていない本棚があれば、留めてください。棚の上段に重い壺などがあれば、震災時に飛び出す可能性があるの下の段に移動してください。

5. まとめ

- 家族と避難計画を立てましょう。
- 非常用キットを作りましょう。
- 家の中を「地震が起こったら」と言う目で確認しましょう。

補遺 車社会のため非常に供え1台の車はガソリンを最低でも満タンの1/3~1/2に維持する方々もいるようです。

ニュースレター臨時担当 浦田

**防災グッズについて 米国赤十字社 長江美月 インターン:伊賀友美(早稲田大学)、田中唯(上智大学)**

皆さんもご存知の通り、US Geological Survey によると、今後2032年までにマグニチュード6.7以上の大地震がサンフランシスコ近郊に発生すると予測されています。東日本大震災後のこの機会に、今一度、災害対策について見直し、もしもの時に冷静な判断と正しい行動ができるように準備をしましょう。その第一ステップとして、防災グッズについてご案内します。基本的なグッズに関しては、2009年12月のニュースレター(177号)や、気持会による講演会でもご紹介された通りですが、今回はさらに知っておくと便利なもの、高齢者やペットのいるご家庭に必要なものについてご案内します。

【基本的な防災グッズ】水、食料、懐中電灯、応急処置セット、薬、ラジオ、電池、ゴミ袋、カイロ、工具、ナイフ、軍手、衣服、丈夫な靴、

エチケット用品、最低限の現金、地図、個人的に必要な物、連絡先一覧、リュックまたはスーツケース

**その他持っているとな役立つ物**

**5年間保存可能な水**

基本的に防災対策グッズの水は半年に一度取り替えることになっていますが、5年間取り替え不要な水もあります。

**USB**

重要な書類(保険や株券、または各種証明書等)は写真に撮ってUSBにまとめておきましょう。災害によって書類を紛失した場合、このUSBを使用して証明をすることができます。

**缶切り**

保存食には缶詰製品も多いので、持つと便利です。

**立体型マスク**

隙間が少なく、より効果的にウイルスなどをカットすることができます。

**ライト**

避難や避難生活の際に周囲を照らす道具として、懐中電灯の他に、ライトスティック(12時間)があります。電池を使用しないためとても軽量で、お子様やお年寄りにも簡単に使用して頂けます。キーチェーンとして使用することもできます。

**ラジオ**

小型の手動充電式ラジオでは、電源がない場合でも各放送局からの地震速報を入手することができます。また、懐中電灯やサイレン、Weather channel、携帯電話充電機等、避難生活に欠かせない機能が内蔵されています。

**高齢者の方は**

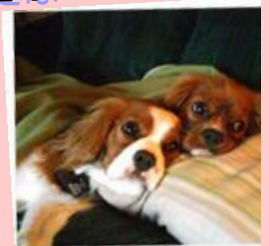


- 常備薬
- 補聴器
- メガネ
- ひざ掛け
- 歩行者
- 杖
- 車椅子

これらをまとめて保管しておくか、常に身近に置いておき、就寝時でもベッドの側に置いておくことで、緊急時に即座に避難することができます。緊急時に援助が必要な場合は、事前に近所の方や、在宅介護センターの方に知らせておきましょう。

**ペットがいるご家庭は**

- ペットフード、皿
- 水
- 応急処置セット
- リード
- ネームプレート
- 薬
- キャリーケース
- トイレ
- 写真(迷子の場合に使用)
- トイレ用具またはビニール袋
- ワクチンに関する情報
- フリスビー(遊び道具兼皿)



この他に、緊急事態にペットを預けることができる知人や施設(ホテルやシェルターなど)も確認しておきましょう。