

各地で台風による被害が発生しています。被害に遭われ避難所暮らしをされている方々、停電や断水で長く不便な暮らしをされている方々に心よりお見舞い申し上げます。



そんな中、子育て世代が家族で防災を学ぶ「親子の防災マルシェ 2019」が9月16日、北上市文化交流センターさくらホールで開催されました。以前からこの事業に興味を持っていた私は、念願だったアウトドア防災ガイド あんどう りすさんの講演「アウトドアの知識を活かせば、日々の暮らしが防災に！暮らしを楽しむ防災講座 2019 年度版」をお聞きすることができました。災害時の際のアウトドア活用術が参考になったのでご紹介します。

◆防水・透湿タイプのレインウェア◆

雨や汗で濡れた場合、そのままにして低体温症にならないことが肝心だそうです。一番よいのが防水・透湿タイプのアウトドア用だそうです。高価で子供用を買うのは気がひけます。あんどうさんによれば、ファスナーがYKKの同番号同士は、衣服の種類に関係なく連結できるそうです。例えば 120 サイズくらいの上下セットで準備し、抱っこ期は、親の上衣ファスナーと子の上衣ファスナーを連結して抱っこコートのように使用する。一人歩きの頃になったら、上着のみをコートのように着せる。さらに成長後は上下セットで着用する。あんどうさんは、この組み合わせで6年以上使用できたそうです。アウトドア以外にもどんどん使って、元をとればいいのですよね。

◆防水バッグ◆

着替えや貴重品をぬらさないために、防水バッグ（スタッフサック）が完全防水で有効だそうです。アウトドアだけでなく、ふだんから子どもの着替えを持ち歩くのにも使えます。水着や部活の着用後のぬれたものを入れると、においも水も漏れないそうです。また、断水時は、水を入れてリュックに入れると給水袋になり、少量の水と洗剤をいれて簡易洗濯機のような使いかたも出来るそうです。海水浴などでは、スマホや財布を空気たっぷりにして閉じておけば、水に浮く防水ケースという使い方もあるそうです。

◆ヘッドライト◆

ヘッドライトを使用すると、両手を空けることができ、抱っこや子どもの手を引くことができます。それ以外にもLEDの光の性質を利用してペットボトルの水やオイルなどに近づけて乱反射させると、かなり明るくランタンのように使うこともできるそうです。普段は子どもの耳かきに最適だそうです。

もっと詳しく知りたい方は、下記の本やサイトを参考にしてみてください。

・ あんどおりす著 家族の笑顔を守る暮らしの知恵『りすの四季だより』 新建新聞社

・ あんどおりすの『防災・減災りす便り』 <https://andorisu.jimdo.com/>

アウトドアを楽しみながら、少しずつ実践してみたいかたがでしょうか。【Ｙ】

○メルマガで取り上げて欲しい内容や感想など、下記アドレスにお寄せいただければ嬉しく思います。(アドレス登録又は配信停止もこちらからどうぞ(^_^))

mailto:kosodatem@pref.iwate.jp

○メルマガのバックナンバーを当センターHPで閲覧することができます。

アドレスはこちら

「まなびネットいわて」(<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/>) > 「発行物・刊行物」
> すこやかメルマガ

これからも、どうぞよろしく申し上げます(^_^)/

【発行】

岩手県立生涯学習推進センター

025-0301 花巻市北湯口 2-82-13

TEL 0198-27-4555

URL:<http://www2.pref.iwate.jp/~hp1595/> 「まなびネットいわて」で検索