

B 障害のある方のための防災スキル ～知っておきたい災害時の食の備え～

障害のある方が、楽しみながら『防災』を考え、日常生活や災害時に役立つスキルを身に付けることができる4回シリーズの講座です。障害のある方と一緒にスキルを学びたいという方も大歓迎です。

日 時			テ ー マ	講 師
B1	9/18	(土)	10:00～11:30	日本赤十字秋田短期大学 講師 及 川 真 一 氏
B2	10/2	(土)		
B3	11/6	(土)		
B4	12/11	(土)		

B1 平常性バイアス（正常を保とうとする心理）により、災害に対しても「自分は大丈夫」という考えが無意識にはたらくので、備えをいかに日常に落とし込んでいくのかが重要、ということを知りました。日常ある食材を災害時にも活用する方法として、カップ焼きそばを水で戻す体験を行いました。



B2 海外では保存期間が50年に達する非常食もあります。防災食は、まずは食べてみる経験が大切。自分の好きな味を見つけることで、少しでも災害時のストレスが軽減されます。体験では、袋にお湯を注いで数分で食べられるピラフなどを試食しました。



B3 災害時を想定し、屋外でポリ袋を使ってご飯を炊き、レトルト食品を食べました。「ポリ袋は耐熱性のものを使用し、米を入れる時にはできるだけ空気を抜いて上でしばる」、「水は貴重なので、湯せん用の水と炊飯用の水は違ってよい」など失敗を防ぐコツや災害時の水の使い方についても学びました。



B4 アウトドア用品のメスティン、ポケットストーブ、固形燃料で炊飯する体験を屋外で行いました。初めて使用する人もいましたが、100円ショップで購入できることを知り、驚いていました。冬に災害が起こったときには、新聞紙、大きなポリ袋を体に巻き付けることが、体温を保つ工夫にもなります。そうした体験も行いました。

