

【テーマ：防災】NPO 法人プラス・アーツによる『地震 ITSUMO 講座』

【日時】平成 28 年 5 月 22 日（日）13:30～16:30

【会場】洋光台北第一集会所 大集会室

# 地震 ITSUMO 講座

講師：永田宏和氏

NPO 法人プラスアーツ理事長

2016 年  
5 月 22 日（日）  
13:00～16:00

※途中休憩あり。フリーズドライ食品の試食体験あり。

会場  
UR 洋光台北団地第一街区集会所  
参加費  
無料（先着 50 名）

防災の知識や技を楽しく学べる講座です。  
是非ご参加ください！



【プログラム】（裏面もご覧ください。）

## 【プログラム①：地震のメカニズム】

首都直下地震がどうして危険なの？  
それは地震が起こるメカニズムにあります。  
どのように地震が起こるのか？  
知りたくありませんか？  
分かりやすくお伝えします！



## 【プログラム④：災害時の食事】

ローリングストック法で日常から備えを！  
ローリングストック法って何だろう？  
レトルト食品やフリーズドライ食品を食べ  
ながら補給する方法って知ってますか？



## 【プログラム②：家具転倒防止】

L 型金具はいらない！？  
簡単な転倒防止法を伝授します！  
ちょっとした工夫ですぐに対策でき  
ます。



ACCESS



## 【プログラム⑤：災害時のトイレ】

携帯トイレってどのぐらい  
用意しておけばいいんですか？

## 【プログラム③：防災グッズ】

懐中電灯も必要だけど、もっと役立  
つライトがあるんです。懐中電灯は  
イザという時、役にたつのでしょうか？  
防災グッズセットは、置いてある場所  
によって必要なものが違います！



## 参加賞



お問合せ先

UR 都市機構 東日本賃貸住宅本部 神奈川エリア経営部  
ストック・ウェルフェア推進チーム 担当：中田・中野  
TEL：045-682-1897



地への未来  
The Future of Housing Complex Project  
dancho-memora.com

# 地震 ITSUMO 講座 プログラム

イラストを多用したスライドやクイズ、実演などを取り入れ、分かりやすく実用的な防災の知識や技を解説します！

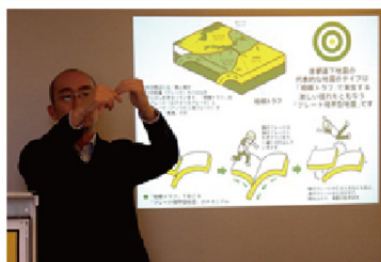


## ③ 防災グッズ



災害時に役立つ防災グッズを紹介。大判ハンカチやサランラップなど、あると便利な多機能アイテムの使い方も実演しながら解説します。

## ① 地震のメカニズム



地震の2つのタイプ「活断層型地震」「プレート境界型地震」を詳しく解説。また、その脅威が叫ばれ続けている「首都直下地震」についても説明します。

## ④ 災害時の食事



水を節約してつくるサバイバルレシピを紹介。また、日頃からの水や食糧のストック方法も伝授。新聞紙を折ってつくる紙食器の作り方も実演します。

## ② 家具転倒防止



家具転倒防止グッズを紹介するとともに、ミニチュアの家具を使いながら、それぞれの効果を実演で紹介。家庭ですぐにできる転倒防止方法もお伝えします。

## ⑤ 災害時のトイレ



災害時にトイレについてどんな問題が起こるのかを紹介し、災害時に使う簡易トイレの使い方を実演をしながら説明します。



## 2016.5.22 地震 ITSUMO 講座

洋光台北団地第一集会所にて開催いたしました。

日時：2016年5月22日（日） 13:00 ～ 16:00

会場：UR 賃貸住宅洋光台北団地第一集会所（大集会室）

参加人数：41 人

講師に日本テレビ「世界一受けたい授業」やTBS「情熱大陸」にも出演した防災プロデューサー、NPO 法人プラス・アーツ理事長の永田宏和さんをお招きし、阪神・淡路大震災や東日本大震災の被災者に聞いた、実用的ですぐに使える防災の知恵や技を分かりやすくお伝えする講座を開催いたしました。

当日は、大震災が起きたら、実際街はどういう状況になってしまうのかというお話や、地震のメカニズム、家具の転倒防止を実践的に行うコツ、イザ！となった時に何をどれだけ用意すべきかなど、すぐ実践したくなるお話しでいっぱいでした。

たとえば、防災グッズ。耐震性の高い家屋の場合、災害発生後、電気・ガス・水道などが止まっても自宅で暮らすという選択肢もありえます。そんな時、自宅での避難生活を送る備えが必要です。現在は7日分の備蓄をすることが推奨されているとか。講座の中では、特に快適に過ごすために用意しておくの良い12のグッズをご紹介します。

ひとつはLED ランタン。避難グッズといえば、まずは懐中電灯を用意して…と用意されている方もいるかもしれませんが、自宅避難なので室内照明が欲しくなる。その場合にはLED ランタンが便利だそうです。リビング、キッチン、トイレ用に3つは必要。家族の誰かがトイレに行ったら、お部屋が真っ暗になってしまう。…確かにそうですね。ではその時、ランタン用の電池はいくつ用意しておくべきか？…などなど。



その他にも、避難生活でお水はとても大切。お皿を使って  
いる場合ではありません。お皿にラップをかけるというのも  
一つのやり方ですが、紙でお皿を作ってポリ袋をかけるのも  
一つです。また、防災食としてさまざまなものが売られてい  
ますが、それにこだわらず、お夜食にもなってしまういつも  
家に常備している食品も、ある程度の量を常にかい足してい  
けばそれが備蓄になってしまいます。そんなお話を聞いた後、  
講座では最後に、紙でお皿を作ってポリ袋をかけてフリーズ  
ドライ食品の試食を行いました。

家に帰ってすぐ実践したくなるお話しばかりで、みなさん  
真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

参加いただきましたみなさまありがとうございました！

