



### 定例総会のご報告

すぎもり地区協議会の令和2年度定例総会は、新型コロナウイルスの影響により書面開催とし、6月16日運営委員会開催時に 令和元年度活動報告・決算報告、令和2年度活動方針・予算案ほか6議案すべてが審議承認されました。



## これからの防災、 新型コロナウイルスとともに

地域でつながり災害対策

### 「予想できない事態を想定する難しさ」

調布市立第三中学校 校長 大瀬 義一



オリンピックイヤーと期待して始まった2020年でしたが、新型コロナウイルス感染症の世界的蔓延により、大きくイメージしていた年と変わってしまいました。この事態をだれが予測できたでしょうか。新型コロナウイルスで、国中の生活が一変する事態となっていました。学校も3、4、5月と休校となり、戦後初の異例な事態です。

予想できないことを想定するのはそもそも不可能ですが、どんな事態が起こっても対応できるように想像力を働かせつつ、自分たちの経験と他の地域の経験とを合わせ少しずつ備えを蓄えていくことはできるのではないのでしょうか。

昨年のことですが、台風による被害は想像以上のものでした。杉森地区にも少なからず被害にあわれ

た方がいらっしゃいます。三中でも防災訓練というと震災を想定したものがほとんどでした。

しかし、その震災を想定した避難訓練や中学生への避難所設営訓練が水害時にも活用できたのです。中学生は助けられる存在から、支援する側へと意識が変わる中訓練もつづけてきました。その甲斐があって、三中に避難所が設営されたのは休日でしたが、中学生が率先して動いてくれて、市の職員が来たときは、ほぼ避難所が完成している状況を作ることができました。

今後も、地域の方々と知恵を出し合い、力を合わせて、予想もできない事態にも一致団結して取り組めるようにしていきたいと思っています。



## 杉森小学校



# 「体ははなれていても 心はちかくに！」



(左)清水 吏 校長  
(右)小林義史 副校長

6月1日(月)より分散登校による学校生活が始まりました。学級をAとBの二つに分けて、1日交替での登校です。

その後、6月15日(月)より、通常登校となりました。子供たちの元気な声、生き生きとした姿が戻った学校に、我々教員も嬉しい気持ちで一杯です。今年度は、学校行事の変更・中止も余儀なくされるのですが、子供たちが満足できる充実した教育活動を展開できるように創意工夫していきたいと思えます。コロナ禍のなかではありますが、子供たちの安全と健康を第一に、楽しい学校生活としてまいります。



## 染地児童館・学童クラブ



緊急事態宣言期間中は、特例的な受け入れの対応を行ってまいりましたので、児童館は臨時休館、学童クラブはとても少ない人数での育成を行ってまいりました。

緊急事態宣言が解除されてから、少しずつ児童館・学童クラブにも子どもたちの姿が戻ってきました。

館長 小川 信行



間隔をあけて映画鑑賞



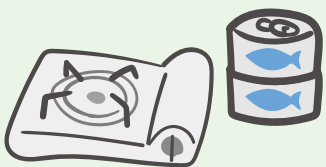
6月再開後の帰りの会



連載 防災コラム

備えあれば ③

## 日常備蓄



## 「試してみよう！ポリ袋調理」

●2月初旬、フォルスコート防災会主催のコミュニティカフェで、災害時にライフラインがストップしたという前提で調理実習と試食を行った。

「ポリ袋調理」は水を入れた大きめの鍋をカセットコンロにかけ、沸騰したら厚め(0.02mm以上)の食品用ポリ袋に食材を入れて湯煎する調理法。この日は白飯・サバ缶カレー・パイ入り蒸しケーキの3品に挑戦。「ポリ袋調理」の特徴は1つの鍋で複数の料理を同時に作れること。例えば、白飯と軟飯とおかゆを、また おかずやデザート、食物アレルギー対応

の除去食も一度に一鍋で作ることができる。

試した結果 ①ポリ袋は空気を抜いて上の方で縛ると浮き上がらない ②鍋の底に皿を1枚沈めておくとムラなく加熱できる ③ポリ袋に入れる米の量が多過ぎるとほぐしにくいので少なめにする等、コツがわかった。

「ポリ袋調理」の他にもう1品、冷凍しておいたカット食材(小松菜、しめじ、油揚げ)と乾物(切干大根、小さな高野豆腐)を入れた「包丁・まな板を使わない具だくさんの味噌汁」も作った。栄養豊富で水分補給にもなる温かい汁物は災害時の食事におすすめの献立である。





● 1月 25 日、災害時に安心して衛生的に使えるトイレについて学ぶ講座に参加しました。

(すぎもり地区協議会 監事 榎原登志子)

## 災害時の困りごと「トイレを考える」 講師：松本彰人(NPO日本トイレ研究所)

阪神淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災、熊本地震の後、避難所での生活を経験した人に調査した結果、発災直後から最も困ったのはトイレの問題ということがわかりました。

地震後、何時間でトイレに行きたくなくなったか？ 平均すると6時間以内に7割の人が行きたくなくなったと答えました。水より食料より早く必要なものがトイレなのです。

地震後には『いつもの快適な水洗トイレ』は使えません。停電・断水した避難所の水洗トイレを想像してください。くさい、汚い、暗い…さらに怖い、寒い、遠い、数が少ないなど…『使用に不安を感じる不衛生なトイレ』になるでしょう。そんなトイレは嫌だという思いや集団生活のストレスから、

飲まない・食べない

交感神経の緊張、脱水・低体温、  
免疫力低下、血液粘度の上昇など

心筋梗塞、脳梗塞、肺塞栓症、心不全、  
インフルエンザ、肺炎、尿路感染症、  
膀胱炎、下痢・便秘、ノロウイルス

など様々な疾病のリスクが高まります。

そのような事態を防ぐために「切れ目のないトイレ環境の確保」が必要です。避難所に十分な数の仮設トイレやマンホールトイレが設置されるまでには日数を要します。トイレ初動対応として便器・便座にかぶせて使うタイプの携帯トイレ(便袋)が有効です。携帯トイレは袋の中のシートに吸収するタイプと凝固剤で固めるタイプがあります。水が流せない状態であっても便器・便座が壊れていなければ使用できます。衛生対策として、使用後は袋の口を縛りフタつきバケツなどの容器に入れ、他の可燃ゴミと分別して回収まで保管、併せて手洗い場やアルコール手指消毒の備えも必要です。

また、避難所に行かずマンションなど自宅で避難生活をする場合も、大きな地震の後は汚水管が破損している可能性がありトイレに水を流すことはできません。便器・便座が使える状態であれば携帯トイレ(便袋)を活用しましょう。

避難所・自宅避難にかかわらず、各家庭でトイレについて話し合い、家族が使用する分の携帯トイレを備蓄しておくことが大切、数量は家族数×1日5回×最低1週間分が目安です。

袋大きさ：  
幅 650×高さ 550mm  
吸収シート：  
幅 300×長さ 450mm  
吸水量：  
水道水で 1,000ml



便座にかぶせて使います。

災害時に『安心して衛生的に使えるトイレ』は命を守ることに繋がります。

## 「災害時の生活必需品」

● 「災害時の生活必需品」について、新型コロナウイルスの流行以降はマスク・アルコール消毒液・体温計といった自己衛生管理用品が加わった。また、上記の講座「災害時の困りごと「トイレを考える」で紹介された簡易トイレ(便袋)も、感染症の予防対策として各家庭で十分な数量を備えたい。

常備薬(処方薬)・使い捨てコンタクトレンズは多めに、乳幼児は粉ミルク・離乳食・おしりふき・おむつ、女性は生理用品、高齢者は常備薬の他にも

補聴器と予備電池・入れ歯と洗剤をお忘れなく。

いざという時すぐ動けるように眼鏡や杖は手に取りやすい場所に置くこと。また、室内にガラスの破片が散乱して動けない場合も想定して、玄関以外にも靴か底が厚い履物を用意しておく。

その他にも災害時に必要な生活用品は様々あるが、命と健康を守るために必要なものは何か、今一度見直して備えよう。

(地域ネット担当 加藤洋子)





## おしらせ

- 杉森地区連合会より 杉森地域納涼盆踊り大会 中止
- 杉森小学校開放運営委員会より 年間行事(開放プール・地域運動会・スポーツ大会) 中止
- 健全育成推進杉森地区委員会より 来年(2021年)1月の行事まで中止



「花いっぱい運動」～花が地域をなごやかに～

この地域の身近な相談窓口です。お気軽にご相談ください。

福祉や介護に関する相談等は…

### 「調布市地域包括支援センターときわぎ国領」へ

高齢の方やそのご家族が、地域で安心して暮らせるよう、福祉や介護に関する様々な相談ができる総合相談窓口として調布市から委託を受けている機関です。担当地区は、染地2、3丁目、国領町7、8丁目(8丁目1、4番地を除く)です。お電話での相談や、状況に応じて職員がご自宅に訪問することもでき、適切なサービス等をご案内しております。

本年4月より地域包括支援センターときわぎ国領の事務所は移転いたしました。電話番号は変わりません。

どなた様もお気軽にご相談・ご連絡ください。

所在地：国領町7-32-2 デュスモン国領101  
(クリエイト国領町店 東隣)  
電話：050-5540-0860  
開所：月～土9時～18時  
夜間及び日曜は転送電話対応

### 感染症と「フレイル」を防ぎましょう！

新型コロナウイルスは都内でもまだまだ潜んでいます。感染しないために手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう！ また、外出を控えずっと家にこもり、一日中テレビを見たり、ぼーっとしていたり、食事の回数を減らしたり、誰かと話すことも少なくなると、**心身の虚弱状態(フレイル)**が進んでいきます。

フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

- 動かない時間を減らしましょう。自宅でもできるちょっとした運動で身体を守りましょう！
- しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を心がけましょう！
- お口を清潔に保ちましょう！しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりしましょう！
- 家族や友人と電話等でコミュニケーションを取り続けましょう！



生活の相談、仲間づくりの相談等は…

### 「調布市社会福祉協議会 市民活動支援センター」へ

誰もがいきいきと安心して暮らしていくための生活の相談、趣味やボランティアを通じた仲間づくりの相談の窓口として活動しています。

- 染地地域福祉センター内 ボランティア室 TEL 481-3790 火～土 9時～17時  
ボランティアコーディネーター 渡邊久美子
- 調布市総合福祉センター内 TEL 481-7693 月～金 8時30分～17時30分  
地域福祉コーディネーター 中村 竜 地域支え合い推進員 北島正也

