



東日本大震災の際、どう行動したか

1月17日は阪神・淡路大震災から18年目でした。そこで、大地震が発生したとき、住民はどのような行動をとったか再確認してみることにしました。東日本大震災の例から、住民がどのような行動をとったか、何を求めているかを知るために、公表されている調査結果をもとに整理してみました。

1. 避難する際、何を持って逃げたか（多い順）
携帯電話、財布が多く、そのあと保険証、身分証明書、食料・水、懐中電灯、ラジオの順。
2. 安否確認は（多い順）
携帯電話、固定電話、携帯メール、パソコン電子メール、公衆電話。
携帯電話は通常の50から60倍の通話状態となり、通話規制が行われました。また、災害伝言板や伝言ダイヤルの使用は3～4%にとどまっています。
3. 地震発生直後に知りたかった情報は（多い順）
地震の震源地や規模、家族の安否や居所、自分の住んでいる地域に被害が起きているか、鉄道など公共交通機関の復旧・時刻、インフラは大丈夫か、自分や家族は避難すべきか否か。
4. 本震直後に知りたかった情報を知るために役だったものは（多い順）
NHKテレビ、民放テレビ、ウェブサイト、携帯メール、携帯電話、NHKラジオ、民放ラジオ。

AED が使用できる 休・祝祭日、夜間に

広岡交流センターに設置されている AED の設置場所が玄関ホールに変わりました。かねてから懸案であった AED の使用しやすい環境作りについて、広岡交流センターのご協力を得て、事務室内から玄関ホール内に移動することにより、休・祝祭日や夜間にも利用しやすくなりました。

◆ 平成25年度総会開催のお知らせ

3月24日(日)、広岡交流センターにおいて、自治会総会に引き続いて、自主防災組織総会を開催します。詳細は次号でお知らせします。

● 家庭での地震対策（7） 暖かくする工夫

寒い冬、しかしこの寒さを縮こまって耐えるのではなく、工夫をして楽しく乗り越えませんか？ いざという時にもきっと役立ちます！

- 家を 暖かく保つ * 床暖房とか断熱材をしっかりと入れるとかありますが、今からそんなことができない人 4時頃には雨戸を閉めて冷気が入らないようにする
* カーペットの下などにアルミのマットを敷く

- 服装などで暖まる * 足を毛布などでくるむ
* 湯たんぽ、ペットボトルに 80度くらいのお湯を入れてバスタオルなどに包んで、足下に置く（低温火傷に注意が必要ですが）
* 首、手首、足首から冷えないように、タオルを首などに巻くだけでも効果がありますよ



- 食べ物で暖まる * あたたかい料理を食べる
* ショウガやにんにく、酒粕、唐辛子（黒こしょうも身体を温めるそうですよ）を使った料理で、身体の中から暖めよう
* 紅茶に、ジャムを入れるとロシアンティー、ショウガと蜂蜜を入れても暖まりますよ



- 運動で暖まる * 手先、足先を動かす。足先を20回挙げる、かかとを20回挙げる、を3回繰り返すと暖かくなります
* 手や足で、グーパー、グーパーとやるだけでも指が暖かくなる。座っていてもできます

- ゆっくりお風呂 * これは最高



● あると便利 エマージェンシーシート（サイズ213×132cm 展開時）

このシートは、アルミニウムを蒸着加工したポリエステルフィルムを素材にした、非常に軽い（50g）コンパクト（収納時10×5×3cm）なシートです。登山中の緊急対応のために開発されたもので、体から放射される熱を反射し、防水・防風効果にも優れているので、毛布のように使うと体温の低下を防いでくれます。値段も1個350円と手頃なので各自が一枚持っているといい便利。つくばクレオスクエア内 Q't 3階「モンベル」にあります。