

# フェイスア災害協力隊通信

-Vol. 1-

## ◆ 東日本大震災から10年 ◆

2011年3月11日14時46分頃、東日本大震災が発生。江東区の震度は5強でした。  
あれから10年。防災グッズも様々な対策も少しずつ進化していますが、その基本は「自助」です。  
10年前よりも今のほうが、各家庭で、家族構成や事情に合わせて備えることが求められています。  
防災に関するニュースに触れることが多いこの時期、「我が家の防災」を見直してみてください。

## ◆ 今号のピックアップ ◆

### 1. 自宅で地震にあった場合のとっさの行動を再確認！

#### ○ 最優先は、自分と家族の身の安全

⇒ 落ち着いて、周りを見て、「**落ちてこない・倒れてこない・移動しない**」場所へ移動

「揺れたらここへ！」という安全な場所を自宅内に作っておくのもよいでしょう。

**×**火を止めに行く **×**玄関を開けに行く **×**倒れそうな家具を押さえる

⇒ **火元の確認と避難経路の確保は揺れが収まってからの行動**

#### ○ 停電して真っ暗になったら、むやみに動かない

⇒ 夜間の地震では、停電が起きた瞬間から真っ暗になります。

床にガラスや陶器の破片が散乱していると、ケガをして歩けなくなるリスクが高まります。

本震直後は大きな余震が続くこともあります。移動は慎重に、安全を確かめてから。

#### ○ すぐに安全な場所へ移動したほうがいい場所がある

⇒ **トイレ**・・・ノブが壊れたり、ドアの前に物が倒れると閉じ込められる

⇒ **浴室**・・・浴室乾燥機用の竿の落下、鏡や電球の破損など、ケガをしやすだけでなく、裸で閉じ込められると、低体温症になる危険がある。

### 2. 備蓄の基本を再確認！

○ 水・食べ物（非常食やローリングストック）・緊急用トイレは**最低**3日分を準備

○ 懐中電灯・ランタンなど、非常用の灯りを準備（使えるか？時々チェックを）

○ 情報収集のために、防災ラジオやスマホ用の予備バッテリーを準備

## ◆ 最新の防災情報をチェックしましょう ◆

防災情報は日々変化していきます。かつての常識が今では非常識になっていることも！  
また、災害発生時にはデマ情報が多発します。デマに振り回されないためにも、日頃から正しい情報に触れておくことは大切です。

### ●東京ガス 親子で楽しく防災を学ぼう！「キッズ防災」ウェブサイト

<https://www.tokyo-gas.co.jp/scenter/bousai/>



### ●Yahoo! 防災手帳

<https://c-emg.yahoo.co.jp/notebook/>



### ●災害用伝言ダイヤル「171」利用方法

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171s/goriyou.html>



<災害用伝言ダイヤル「171」体験利用>

毎月1日と15日の0:00~24:00 体験利用ができます！

### ●防災情報 江東区

<https://www.city.koto.lg.jp/bousaitop/index.html>



### ●東京ガス 防災レシピ「日々のごはん と もしものごはん」

<https://www.tokyo-gas.co.jp/scenter/hibimoshi/>



## ◆ 災害協力隊打ち合わせ ◆

2021年3月14日(日)14:00~ 2F 集会室で災害協力隊の打ち合わせを行います。  
マンション防災に興味のある方は、どなたでも、お気軽にご参加ください！

## - 災害協力隊 隊員募集中! -

「メロディーハイム南砂町フェイスia災害協力隊」はフェイスia居住者による自主防災組織です。  
マンション全体の防災力をあげるために平常時から活動していますが、隊員はそれぞれ無理のない範囲で参加し、災害時にも自身と家族の安全を優先しながら活動します。

隊員は随時募集中です。防災に興味のある方は管理人室へお問い合わせいただくかメールでご連絡ください。

●連絡用メールアドレス: [facea-sk-office@mhmf.info](mailto:facea-sk-office@mhmf.info)

