

■ 令和元年度 防災訓練を 行いました ■

1月19日（日）9:00～
西部公民館6階
体育室・研修室・調理室

大災害発生時の避難所開設は大変重要です。運営は住民自らが体制を確立し、安心して生活が送れるように課題を検証・見直し・検討することが求められています。今回の訓練では、弱者の救済を基本に体験型訓練を実施しました。

■ 西部公民館での訓練の前に 各自治会防災会による安否確認・ 誘導訓練が行われました ■

無事なら「無事です」のしるしを掲げる

避難行動要支援者の確認

一時集合場所～避難所へ誘導



「無事です」の合図の
タオルを門扉に

自分の地区の合図を
ご存じですか？



一時集合場所へ



大丈夫ですか？

そろって西部公民館へ



やってみたら
よくわかるね

避難所到着



避難者受付～所定場所誘導





車いす 操作訓練



■ 西部公民館では3班に分かれて
すべての訓練を体験しました ■

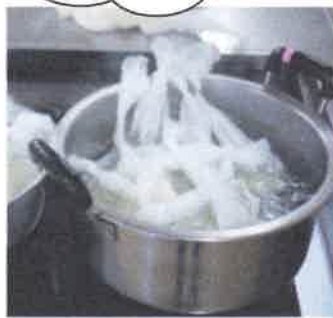
救命救急・ 応急措置訓練

階段搬送訓練 (担架)



調理室にて炊き出し訓練
ポリ袋でご飯を
炊きました

炊き出しご飯、ふりかけ、
クラッカーを全員に配布
子どもたちには
お菓子のおみやげも♡



簡単・おいしい・
洗い物なし・
水が節約できる！

湯煎調理に挑戦！



【材料】(一人分)

高密度ポリエチレン袋 (湯煎調理可と書いてあればOK。スーパーで売っています)

米 1/2 合、水 100~110cc

※一袋一人分で作ります。

一袋にたくさん入れると炊きムラができます。

【作り方】

- ① ポリ袋に米と水を入れ、できるだけ空気を抜いて袋の一番上で縛る。そのまま30分吸水。
- ② 鍋の底に皿を敷き、湯を沸かす。沸騰したら中火にして袋を入れて30分加熱。
- ③ 袋を取り出し、新聞紙などで保温し、15分蒸らす。
- ④ ポリ袋のまま器に入れ、袋の口を切って折り返す。袋のままおにぎりにしてもよい。



白ご飯だけでなくおかずや
蒸しパン、パスタもできますよ。
ポリ袋を備蓄品にいれましょう。



ご参加いただいた皆さま
お疲れさまでした！