

# コープ災害ボランティア 第36号 ネットワークニュース

2010年1月発行  
東京都生活協同組合連合会  
コープ災害ボランティアネットワーク幹事会  
03-3383-7800

2009年  
11月14日

## 第1講～災害時を想定した具体的実技研修～

ライフラインがストップ！したときに役立つ炊き出し訓練とアルミ缶を使った灯りづくりとコンロ作りを通して災害時に役立つ知恵と身近なものを使った怪我人搬送方法を学びました。

### ハイゼックス米の作り方 炊き出し訓練 アルファ化米の作り方



ハイゼックス米作り  
専用の袋にお米とお水を入れます。

気をつけること  
空気の抜きが悪いと茹でている間に膨張して袋が破裂します。空気はしっかり抜いてね！

大釜の組み立て方も学びました。

沸騰したお湯の中で30～40分ほど茹でたら出来上がり。

アルファ化米とは、米飯を炊いた後に乾燥させたもの



50食セットを使って炊き出し訓練をしました。セットの中身には、アルファ化米、具材やパック、割り箸すべて揃っています。

アルファ化米はお湯やお水を注いで後は待つだけ👉

熱湯の場合・・・20分から30分  
水の場合・・・60分から70分

アルファ化米は種類がいっぱい!!

白米、炊き込みご飯、おこわ、おかゆ・・・などなど  
家庭で常備する防災食に適した1食分もあります。

### けが人搬送訓練

### 「人による搬送法」と「担架による搬送法」

※搬送法とは・・・傷病者を運ぶ際に、病状の悪化を防ぎながら運んでいく方法です。

#### ★人による搬送法

#### ★担架による搬送法



“支持搬送”  
傷病者が歩行可能である場合

“背負い搬送”  
傷病者を長い距離搬送する場合



身近にある毛布を使った担架搬送の方法を学びました

担架搬送は・・・  
意識障害や呼吸困難、骨折が疑われる時、長い距離を搬送する場合に用います

#### 搬送の際に注意すること

- ①搬送する前に必要な手当てをする
- ②傷病者に適した体位、望む体位で搬送する
- ③搬送経路を事前チェックし、安全、確実に搬送する
- ④搬送中は傷病者の様態を観察し、意識のある傷病者には声かけながら搬送する
- ⑤傷病者への動振（揺れ）を極力防止する方法で、安静に搬送する



# 不思議なコンロ

# 灯りづくり

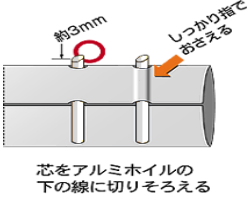
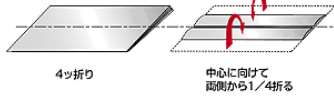
# 不思議なランプ



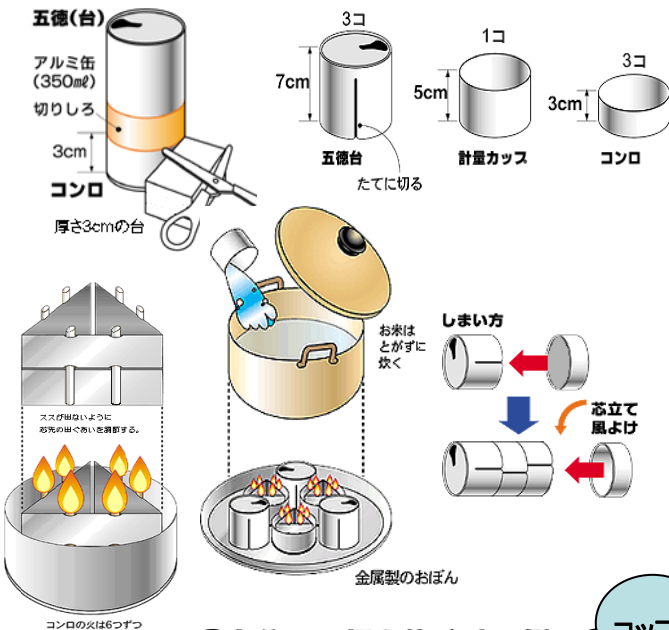
**材料は...**  
 アルミ缶 (350ml・4本)  
 アルミ箔とティッシュ 少々

**燃料は...**  
 サラダ油

**作り方...**



切り線の目印のキズをつける



**3人分のご飯を炊く時の例**



**■安全灯■**  
 コップがたおれても、中の油が外に出るだけで、炎はコップの中にとり火災になりません。

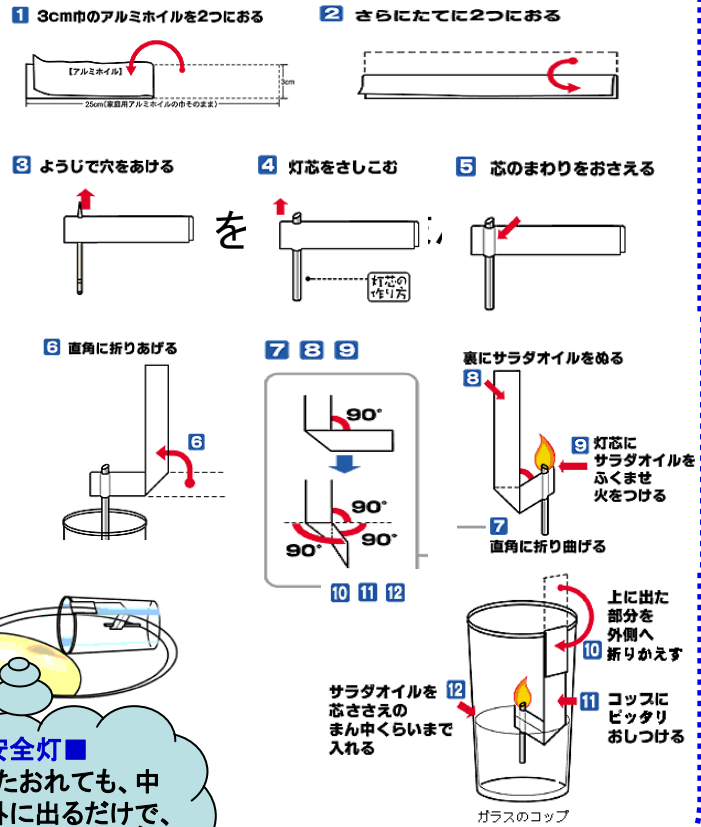
**材料は...**  
 ガラスのコップ  
 アルミ箔とティッシュ 少々

**燃料は...**  
 サラダ油

**作り方...**



暗闇をやさしい光が  
 照らしてくれます



※詳しい作り方が必要な方は、都連・藤田まで連絡ください

## 受講生の感想

### 【炊き出し訓練】

☆ハイゼックス米は、地域の訓練で試食をした事はあるが、一合のお米を専用袋に入れることで水道水でなくても炊けることを知り勉強になった。  
 ☆実際の炊き出しは、初めての経験だったのでとてもよい勉強になった。  
 ☆訓練を活かすべく、町内の訓練に定期的に参加していきたいと思った。  
 ☆アルファ化米はとても美味しく、家でも常備しておこうと思った。  
 ☆釜などの機材は、備蓄している自治体によって種類が違うようなので近所の避難所でも経験しておきたいと思った。

### 【搬送訓練】

☆人による搬送法は、身長差や体重差などもあるので難しかったが、搬送の際の声かけなどの仕方を知ることができて良かった。  
 ☆介護にも役立ちそうなものもありよかった。  
 ☆机上論だけの知識だったので、実際に体験できて良かった。  
 ☆思いもかけないもの(毛布)が担架になり、搬送に使えることにびっくりした。  
 ☆身近なもので担架を作る発想から、身の回りにあるもの(カーテンやシート)を使う目を養っておきたいと思いました。

### 【灯りづくり】

☆面白かったけれど、役立つかは...? ☆とても参考になった。台所にある油を利用するなんて考えた事もなかった。  
 ☆簡単に灯りが作れました。アルミ缶は切りやすい方向があるなど教えて頂き、ちょっとした工夫で身近にあるもので作ることが出来るのが素晴らしいと思った。  
 ☆時間がちょっと足りず完成出来なかったが、空き缶で作るコンロや灯りが作れたこと、またその作り方を知りえた事はよかった。  
 ☆灯りづくりを通してどれだけ近くの人と仲良く協力出来るかが重要であることを学んだ。