

キャンプ感覚で楽しもう おうちで防災訓練



コロナ禍で出掛けられない代わりに「防災訓練デー」というイベントにして楽しみましょう。限られた水を大切に使う炊き出しやトイレの作り方など、防災スキルを身に付けられます。3人の子供を持つ大塚堯さん（桜町）と家族の皆さんが自宅で避難する防災訓練を体験しました

バッククッキングを楽しみ、和やかに鍋を囲む大塚ファミリー
 〈写真右から〉堯さん、長男・康生ちゃん、長女・菜月ちゃん、妻・美沙都さん、次男・將生ちゃん

万能ナイフで料理をしよう



いざという時のために、万能ナイフで料理してみましよう。「意外と簡単」「思ったより難しい」と発見があるかもしれません。まな板や調理器具にアルミホイルやクッキングシートを敷けば、洗いを節水できます

ローリングストック

〈ローリングストック〉

使った食料を買い足し、常に一定量を備蓄することをローリングストックといいます。いざというときにも日常に近い生活を送ることができます

最初にすべきは水の確保



〈リュックで水くみ〉

- ① 45ℓのゴミ袋を2枚重ね、8分目を目安に給水する
- ② 空気を抜いて内側のゴミ袋をひとつ結びにし、外側も同様に固く縛る

動画を
チェック



ライフラインが止まっても、しばらく水が出る人が多いので、お風呂ややかん、ペットボトルなどに水をためましょう。リュックサックにゴミ袋をセットして、ポリタンク代わりに使う方法もお勧め。給水車への移動だけでなく、地震直後に急いで水をくんでおくときにも役立つテクニックです