



Be a gift
to the world

2015~2016



藤沢東ロータリー・クラブ週報

- 事務所／藤沢市朝日町 1-6
NTT 藤沢ビル 2 階 TEL 0466-25-4000 FAX 0466-26-9292
- 会長／小柴智彦 幹事／村上進
毎週火曜日 12:30~13:30
- 例会場／湘南クリスタルホテル
藤沢市南藤沢 14-1 TEL 0466-28-2111 FAX0466-28-2126

第 1918 回例会 2016 年 2 月 23 日 (火) (天候) 晴れ No.30

点鐘
開会

ロータリーソング「手に手つないで」

ゲスト・スピーカー・ビジター紹介

スピーカー 防災アドバイザー 岡部理恵子様

会食・懇談

-会長報告-

-幹事報告-

・4 月 17 日(日)開催の地区研修・協議会の案内が地区より入って参りました。石田会長エレクトの年度の委員長各位が出席対象になりますので、宜しくお願ひいたします。委員長各位が承認されましたら、各位宛に案内を発信いたします。当日欠席の場合は必ず代理をご自身でたてていただくよう、お願ひいたします。

・第 2590 地区・第 2780 地区合同第 43 回「神奈川県ロータリアン親睦テニス会」の案内が地区より入って来ました。参加申込期限は 4/1 です。開催日は、2016 年 4 月 12 日(火) 9:30 集合、16:00 パーティー 18:00 解散予定 テニス会場 テニス会場は、湘南ローンテニスクラブ

-会員&配偶者誕生日-

会員誕生日 なし&配偶者誕生日 なし

-委員会報告-

-スマイル-

【小柴 智彦 会長】

岡部様、本日の卓話よろしくお願ひします。

【狩野 圭司 会員】

40 周年記念式典において長寿会員の表彰を受け、懐中時計を頂きありがとうございました。

-卓話-「命を守る片付け備蓄術」
防災アドバイザー 岡部 理恵子 様
大切な人を守る！片付け備蓄セミナー



①極限状態では生きることにとどれだけ執着するかが生死の分かれ目となります。決してあきらめないことが大切！何があっても絶対にあきらめない！ケガをしても、何があっても助かると信じ続けることが大切です。

②不安でしようがない場合、意識して周りで不安がっている方を励ます。人は励ます側になる方が心落ち着けて行動できるものです。

③あまりに恐ろしいことが起こると人間は本能的に脳が現実を受け入れられず、危険を回避する行動を起こさない傾向があります。しかし事態が急変した場合、即座に動けなくなる「凍りつき症候群」に陥りやすいとされますので、意識して迅速な行動をするようにしましょう。

出席報告

例会月日	総員(名)	出席(名)	欠席(名)	出席率(%)	メイクアップ(名)	修正出席率
2月 9日	38 (37)	37	0	100	0	100
2月23日	38 (36)	22	14	61.66		

防災備蓄について

備蓄する時のポイント

① 自分の住んでいるところの立地条件や家族構成などで、備蓄するモノを決めましょう。（高地なのか川沿いなのか、戸建てか集合住宅か、高齢者や子供の有無など）

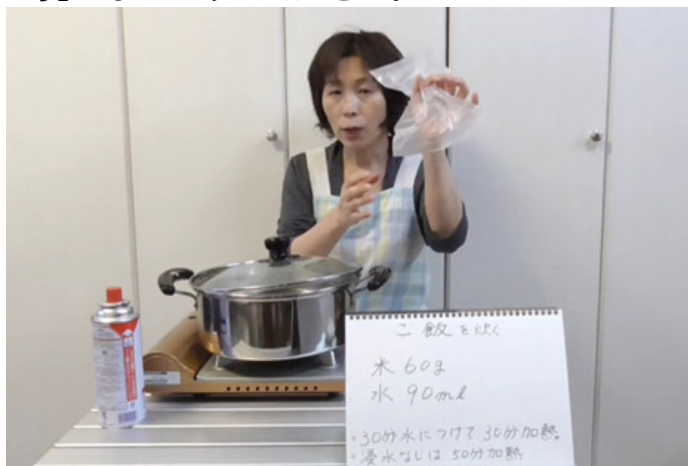
② 安価なモノを選ぶのではなく、商品選びは慎重に、ある程度の出費も覚悟しましょう。

③心と身体のために、栄養価の高い温かい食事を心掛けましょう。

パッククッキングポリ袋で簡単加熱調理

高密度ポリエチレンの袋を使うこと！

災害時の調理法に「パッククッキング」があります。動画等でも沢山紹介されているので一度是非ご覧になってみてください。



【<https://youtu.be/CcGAJNtD9I8>より】

食事で心がけること

バランスのいい食事を心がける。

A「ご飯・パン・麺類」

*麺類はゆで汁や残ったスープの処分も考える

B「大豆製品・肉・魚・卵」

C「野菜・芋・海藻など」

ABCそれぞれからチョイスして料理をすると栄養バランスがよくなります。

用意してきたい生活用品

簡易トイレ、トイレトペーパー、寝袋、ポケット付きベスト、カセットコンロ、カセットボンベ、携帯電話用バッテリー、ウェットティッシュなど非常持ち出し袋に入れる重要書類

① 緊急連絡カード

② 健康保険証、年金証書、生命保険の書いた一覧表

③ 預金通帳のコピーか預金口座の一覧表

④ 現金 小銭 電子マネー 1000円札

①～③は、コピーかUSBメモリに入れて実家や信頼できる知人や貸金庫に

預けると、もしもの時に役立ちます。Evernote（エバーノート）などインターネットを利用した個人向けの情報保管サービスもお勧めです。

長期避難の場合にあったら便利なもの

折り畳みポリタンク、裁縫セット、風呂敷、耳栓、安眠マスク、携帯マクラ、お菓子類、断熱シート、ドライシャンプー、水のいない歯ブラシなど

備蓄品を選び保管する時の心得

生活する上でないと困るモノ、代替えがきかない入れ歯・メガネ・杖・常備薬など

いろいろ活用できるモノを用意するのがコツ

ラップ、新聞紙、殺菌できる身体拭き（ノンアルコールのものがいい）

支援物資の配布で届きにくい品（公平性がないもの）

*ブラジャー、ビデ、サニタリーショーツなど緊急性が低いもの

*貴重品入れは、防水性が高いポーチでジッパー付がいい

*乳幼児の衣類は季節ごと用意が必要、下着、上着、靴下など

*真夏・真冬に被災したことを想定して、備蓄品を選ぶ



【我が家の備蓄庫紹介より】

<https://www.youtube.com/watch?v=arMISMdYubI>

パッククッキング動画

•はじめに（パッククッキングを始める前に）

<https://youtu.be/tOIVeMnDOIs>

•パッククッキング（ポリ袋で作った料理紹介）

<https://youtu.be/CcGAJNtD9I8>

•本編 1 https://youtu.be/HatNYj_2U_I

•本編 2 <https://youtu.be/hJQpWjSuqGk>

•本編 3 <https://youtu.be/OQBUOITeldw>

•本編 4 <https://youtu.be/4ZWuRl1UatQ>

その他

被災した際の具体的な待ち合わせ場所、時間を明確に決める。家族同士にしかわからない暗号で安否を知らせるよう事前に打ち合わせをする事など具体的な準備・話し合いを教えてくださいました。