

## 避難訓練

常陸太田市 PNのらこ

年に一度の避難訓練で、脱出袋を体験しました。下から見上げる指導員が「鉄棒にぶら下がって！手を放せば体重でゆるむから大丈夫」と。そう言われてもほぼ垂直で怖い！死ぬ思いでした。

## 家族の集場所

古河市 PNウルトラの母

東京都の小学校が火事になったニュースは、小学1年生の子を持つ親として衝撃的なニュースでした。学校が必ずしも安全な場所ではないし、子どもには自分の身は自分で守れる行動をとってほしいと思います。何かあった時の集場所を家族で話し合いました。

## だんごむしのポーズ

笠間市 PNしゅんママ

先日、久しぶりに大きな地震がありました。慌てて子どもたちを見ると、頭を抱えて丸まっていた。だんごむしのポーズだよと息子2人。保育園の訓練でやっているようで、ママやパパよりもしっかり身を守っていました。保育士さんたちに感謝です。

## 車中に備え

那珂市 石川直美

わが家では、車中にも毛布・軍手・非常食・小銭を置いています。ガソリンは半分になったら給油しています。なにも起こらないことが一番ですが、地震や水害など何が起こるか分からないので備えています。

## 防災フェス

水戸市 PNらーま

わが家は、毎年防災フェスに参加しています。避難所生活の体験ができるのと、テントの中に火災をイメージした煙だらけの中を進んでいくブースなど役立つ

ことばかりです。年に一度再確認をさせてもらっています。子どもたちは怖がりながらも、どんなふうに対処したらよいか勉強できるのでとても感謝しています！

## ローリングストック・防災レシピ

下妻市 PNロコ

非常時に備えて、備蓄は必要ですね。ローリングストックで、普段から食べている物を備蓄し、古いものから食べて、新しいものをストックしています。また、防災レシピも時々作って食べています。

## 防災を学ぶ

日立市 ひらのあい

友人が防災士の資格を取り、当時小学生だった息子たちに防災を学ぶ機会をつくってくれました。避難時のテント・ダンボールベッドの組み立て方や非常食の試食など、貴重な体験をさせてもらいました。また、各地で頻繁に地震が起きているので、災害に対する備えをもう一度見直していきたいと思っています。

## 蓄電池設置予定

阿見町 畑澤美雪

先日、生協で防災リュックや椅子として使える収納グッズを買いました。家を新築した時に太陽光発電はありましたが、蓄電池はなかったため、今年設置する予定です。蓄電池があれば、停電でもエアコンや冷蔵庫を使えます。災害は起きてほしくないですが、備えはしておかなければと思います。

## 飛散防止フィルム

水戸市 PNアップルパイ

台風対策のために、窓ガラスに飛散防止フィルムを貼ったり、ベニア板をはさんだりしています。

## 防災士の資格

守谷市 皆川佳子

6年前に防災士の資格を取りました。防災に関する知識を幅広く学べたことがよかったです。自治体によっては補助金制度もあるので、皆さんも利用して学んでみてはどうでしょうか？

## 家族と共有

つくば市 伊藤あけみ

家族との連絡方法や緊急時の避難場所などを共有しなければと思います。

## 犬用防災グッズ

小美玉市 PNきらきら

老犬のいるわが家では、フードや水・トイレシートなど多めに用意しています。また、出先でも困らないように車にも犬用の防災グッズは積んでいます。

楽しい投稿をお待ちしています

11月号テーマ  
ストレス解消法

エピソードをお寄せください。  
写真やイラストを募集中！

● 投稿の締め切りは9月10日(木)です。