ふじのくにNPO活動基金　助成事業

障がいをもつ子と家族のための
サバイバルキャンプ ＆ 防災ワークショップ

Acampamento e Workshop sobre Prevenção de Calamidades para Pessoas com Dificuldade ou Deficiência e seus Familiares

体験のしおり

2015

医師、保健師、心理士、保育士など、専門職のサポートのもと
家族でお泊まり避難所体験をしてみよう。
「その時」、なにが必要か、語り合おう。仲間を作ろう。

Experimente pernoitar junto com a família no local de refúgio.
Médicos, enfermeiros, psicólogos, entre outros especialistas
estarão presentes para dar suporte.

2015年 **10**月**17**日(土)昼 ～ **18**日(日) 午前
17 e 18 de outubro de 2015

浜松市発達医療総合福祉センター
Hamamatsu-shi Hattatsu Iryo Sogo Fukushi Center
〒434-0023 静岡県浜松市浜北区高薗775-1

内　　容　　ライフライン使用不能への対応　非常食試食　防災グッズ　福祉避難所宿泊体験
NPO法人プラス・アーツの楽しみながら学ぶ防災ワークショップ イザ! カエルキャラバン!
避難所*de*遊ぼう　座談会
Público-alvo　Famílias com filhos que apresentam dificuldade ou deficiência (não há restrição quanto a idade)
対　　象　　障がい※をもつ子とその家族（年齢制限はありません）
※障がいには知的障がい、発達障がい、肢体不自由などが含まれます。

主　　催　　みらいTALK　（旧　こどものより良い未来を創る会 平成25年4月に改称）
ブログURL　　http://miraitalkhamamatsu.hamazo.tv
共　　催　　浜松市 / 社会福祉法人 浜松市社会福祉事業団 / 浜松国際交流協会 HICE
後　　援　　浜松市教育委員会 / 静岡県 / 静岡県教育委員会

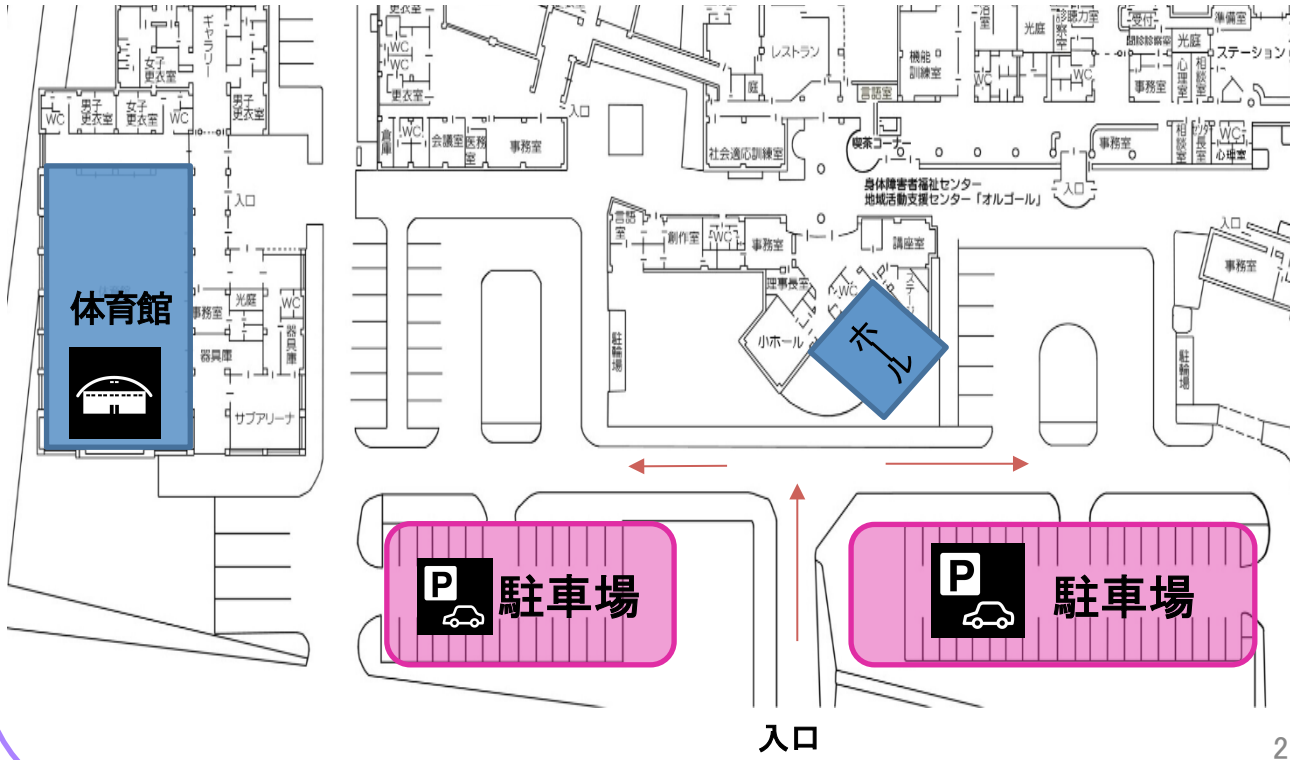
会場案内

浜松市発達医療総合福祉センター
（浜松市指定福祉避難所）

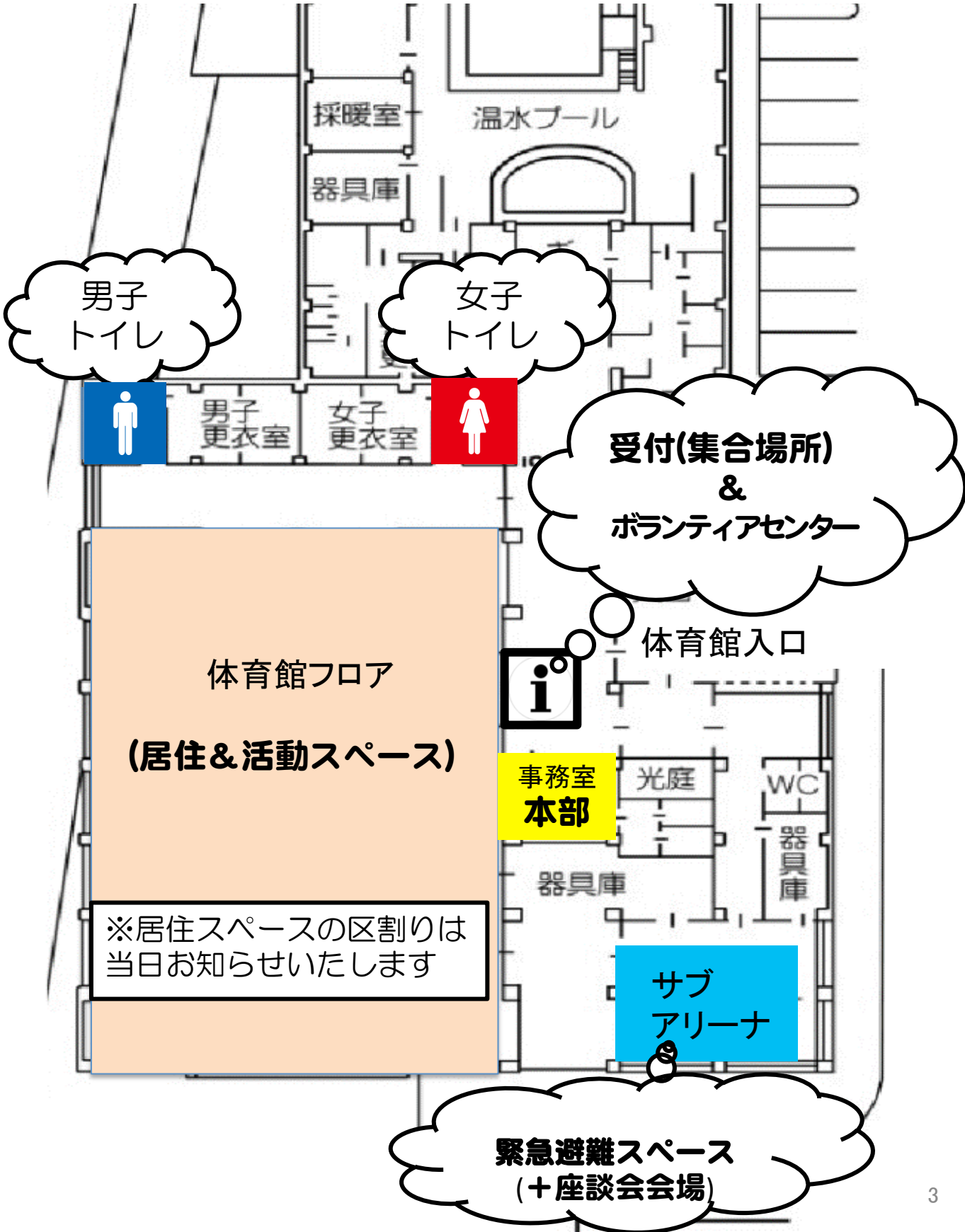
Hamamatsu-shi Hattatsu Iryo Sogo Fukushi Center
（Local de refúgio designado pelo município de Hamamatsu）

〒434-0023
静岡県浜松市浜北区高薗775-1
Shizuoka-ken Hamamatsu-shi Hamakita-ku Takasono 775-1
TEL：053-586-8800

駐車場案内



体育館


採暖室
温水プール
器具庫
男子
トイレ
女子
トイレ
男子
更衣室
女子
更衣室
受付(集合場所)
&
ボランティアセンター
体育館入口
体育館フロア
(居住＆活動スペース)
事務室
本部
光庭
WC
器具庫
器具庫
※居住スペースの区割りは
当日お知らせいたします
サブ
アリーナ
緊急避難スペース
(＋座談会会場)

障がいをもつ子と家族のためのサバイバルキャンプ

目　的　　福祉避難所お泊り体験を通して、なにが必要かを考える
非常食や防災グッズなどを知り、防災の基礎を学ぶ
新しい出会いを通して、仲間を作る

参加人数　　14家族　42名　＋　スタッフ人数　約70名　（合計　約130名）
（外国人のご家族も、３家族参加されます）

日　程　　平成27年10月17日（土）～18日（日）　1泊2日
17日（土）　13時00分～　受付開始
18日（日）　9時30分　　解散

場　所　　浜松市発達医療総合福祉センター体育館前ロビー集合
＊センター内駐車場をご利用ください

宿泊場所
および
活動場所　　浜松市発達医療総合福祉センター（はままつ友愛のさと）体育館
〒434-0023 静岡県浜松市浜北区高薗775
TEL:053-586-8800　FAX:053-586-8808

★当日の連絡先　TEL　:053-586-8856（体育館）※12:00～
診療所携帯:080-1562-1622
メール　miraitalkhamamatsu@gmail.com

参加費用　　１人1000円（ご家族4人で参加の場合、4000円になります）
当日、受付で徴収いたします。

服　装　　動きやすい服装（普段着）

持ち物　　避難所生活を送るに当たり、必要と思うものを各自お持ちください。
＊寝具は一人あたり毛布１枚だけです（枕や敷・掛け布団はありません）。
夜の体育館はかなり冷え込みますので防寒具を必ずご用意ください。
*夕食・朝食・水はご用意しますが、アレルギー食、ミキサー食など，
特別な食事は各自でご用意ください。
*待ち時間、ひまな時間にお子さんが安心して遊べるものがあると良いです。

保　険　　行事用保険に加入します。

緊急対応　　怪我や病気等の1次対応は、スタッフの医師・看護師にて行います
救急受診が必要と判断した場合は当日の二次救急病院に依頼します

記　録　　活動記録、今後の啓発活動のために写真等の記録をさせていただきます。
また、新聞等の取材が入ることがあります。
写真等の公開・掲載が不可の方はお申し出ください。
（当日、受付で確認書を配布いたします。）

責任者　　障がいをもつ子と家族のためのサバイバルキャンプ＆防災ワークショップ実行委員会
実行委員長　　平野浩一

お問合せ　　**メール**　miraitalkhamamatsu@gmail.com

スケジュール表

時間	1日目		2日目	
	10月17日（土）		10月18日（日）	
	内容	場所	内容	場所
6:00			起床・洗面・着替え 健康チェック	体育館
6:30			体操	体育館
7:00 ～7:45			朝食	体育館
8:00 ～8:50			ふりかえり（おとな） 朝レクリェーション（子ども）	サブアリーナ 体育館
9:00			閉所式 片付け＆解散	体育館
13:00	参加者集合 受付・健康チェック	体育館ロビー		
13:45	オリエンテーション	体育館		
14；00 ～15:00	会場設営・トイレ体験	体育館		
15:30 ～17:10	ワークショップ **親子サバイバル教室**	ホール		
17:30 ～18:30	夕食	体育館		
19:30 ～20:30	座談会（おとな） 夜レクリェーション（子ども）	サブアリーナ 体育館		
21:00	着替え・歯磨き・就寝	体育館		

STORY

大地震発生、3日後・・・

福祉避難所が開設され、地域の避難所や自宅避難の状態から
特に配慮の必要な方を抱えたご家族が、福祉避難所に
集まることになりました。

発達障がい、肢体不自由をもつ子どもたち、人工呼吸器を必要とする
方、アレルギーを持つ方、外国人で障がいをもつ子のご家族など、
さまざまな方が集まり、体育館で共同生活をすることになります。

福祉避難所には、医師をはじめ専門スタッフがおりますが、
特別な設備はありません。

水や電気、ガスなどの、ライフラインも止まったままです。

特別な食事、防寒具、子どもが安定できるあそび道具など
避難した場合に必要と思うものを各自で用意して避難してください。

サバイバル・ポイント

寒さ対策

寝具は毛布1人1枚のみです。
（去年よりさらに寒い時期です。）
防寒具をご用意ください。

食事

アレルギー食、ミキサー食等、特別な食事は各自ご用意ください。

空き時間の過ごし方

ぽっかりあいた時間があります。
お子さんがあそべるものを
用意しておくことが、
家族の安定につながります。

トイレ

避難所のトイレは水が流れません。
簡易トイレを使う体験をします。
（なお、夕方以降はトイレが
復旧する予定です）

手伝って！と声をあげる

会場にボランティアセンターが開設されます。
ヘルプを求めることを練習しましょう。
「トイレにいきたいので子どもを見てて」
「食事を運ぶのを手伝って」
「お医者さん、いますか？」
無理や遠慮は危険です。

ことば文化差

外国人のご家族もいます。
情報共有の工夫と配慮が必要です。
気がついたことがあれば
スタッフにご相談ください。

サバイバルキャンプのルール

- 今回のキャンプは、**“今、用意してある非常用持ち出し袋を試してみる機会”**です。各自、避難所生活に必要と思われるものを持参してください。
- **体育館内は電気、ガス、水道を止めて、ライフラインの止まった状態**を再現しています。できるだけ実際に近いであろう避難所生活を「体験」してみてください。
- **当日、１人につき４リットルの水を配布します。**この中で食事や歯磨き、洗面などの保清をして頂きますので不足にならないよう考えて使用してみてください。
- 水や物資など、参加者同士で融通しあうことは可能です。

- **アレルギー食や特殊食などの用意はありません。**
- **トイレは簡易トイレ**です。
（夕方以降は、トイレが復旧する予定です）
- **入浴、洗濯機の使用はできません。**
- **自動販売機、テレビ等は使用できない設定**としています。
- **宿泊は体育館を間仕切りをして**就寝します。
寝具は一人あたり毛布一枚だけです。防寒具をご用意ください。
- 当日、体育館入口に**ボランティアセンター**が開設されます。
人手が必要なときにはボランティアセンターにお申し出ください。
- **連絡事項やだいじな情報は体育館内のホワイトボードに書きます**のでチェックしてください。
- 体験を共有し、次に生かすためのサバイバルキャンプです。
活動中、気づいたこと、気になったことは、**その場でスタッフに声をかける、ふせんに書いてホワイトボードに貼る、座談会やふりかえりで話す**などの方法で積極的に共有しましょう。
- 1日目の座談会と2日目の振り返りは、予定では保護者の方と子どもさんは別行動となっていますが、お子さんの状態に応じて判断します。
- プログラムや避難所の設定などは状況により変更する場合があります。

災害用トイレの使い方

※使用後の便袋はトイレ内に設置してあるポリバケツに入れてください

食料班より

メニュー ＆ 参加者へのお願い

・当日は、アレルギー対応がない場合を想定しています。

食物アレルギーのある方は、持ち出し品として除去食をご持参ください。

・ミキサー食が必要な方は、スタッフにお声をおかけください。

メニュー＆レシピ

１０月１７日（土）　～夕食～

☆おにぎらず・・・中に入れる具材は、ツナ、ウィンナー、焼き鳥、鮭フレーク等
缶詰製品を使用します。
ご飯は、炊き出しステーションで炊いたものです。
ご飯の味付けは、白米そのまま、塩味、すし飯があります。
好みの具やご飯の味付けを選んで、ご家族で作ってみましょう！

☆味噌汁　・・・炊き出しステーションで温かいみそ汁を作ります。
味噌汁の具はワカメ等、乾燥保存されたものを使用します。

★★★　おにぎらずの作り方　★★★

① 全形のりの中央にごはんを広げ、塩をふる。
または、酢飯にしたごはんを置く。
② お好みの具を選んで、のせる。
③ さらにごはんをのせて、サンドイッチ状にする。
④ 四すみを中央に寄せてたたむ。
⑤ ラップごとくるむ。
⑥ ラップごと包丁で切る。
＊お一人、二つが目安です
＊のりが破れないよう、具やご飯を入れ過ぎないように気を付けて！

１０月１８日(日)　～朝食～

☆クラッカー類

＊クラッカーのトレーは食べることのできる、せんべいで出来たものです。えび、玉ねぎ、紫いもからできています。お好きな味を一枚選んでください。最後にトレーも食べて、ゴミを減らしましょう。

☆コンソメスープ・・・炊き出しステーションで作ります。
じゃがいも、たまねぎ、コーン、大豆入りです。

＊腐りにくい野菜と缶詰を利用したスープです。

「炊き出しステーション」って、どんなもの？

←今回使用するものです。

ガスボンベイにつなぎ、
向かって左側でご飯を炊きます。
右側でお味噌汁やスープを作ります。
大人 120 人分のご飯が炊けます。

ワークショップ

イザ！カエルキャラバン！

NPO法人プラス・アーツがプロデュースする、新しい防災訓練のシステムがイザ！カエルキャラバン！
美術家・藤浩志さんが全国で展開するおもちゃの物々交換プログラム、「かえっこバザール」のシステムと、ゲーム感覚で楽しみながら消火・救出・救護など災害時に必要な知恵や技を学べる「防災訓練プログラム」を組み合わせた画期的なプログラムです。
2005年に神戸で始まり、評判を呼んで全国各地で開催されるようになりました。現在では海外にも活動の輪が広がっています。

MEMO

ゲームで学ぼう！親子サバイバル教室

～ワークショップ充実 ver～

◆実施プログラム案

＜前半：講義＞

1. 自宅避難生活に役立つ防災グッズ　暗記クイズ

自宅避難生活を送るために、備えておきたい防災グッズ 12 品目を暗記クイズ形式でおぼえてもらいます。住み慣れた家での避難生活を少しでも快適にするために役立つグッズを紹介します。

2. 災害時の食時　非常食新常識クイズ

現在、家庭での食の備蓄は「一週間分以上の量」が推奨されています。これまでの「3 日分」を大きく上回る備蓄を実現するために、日々の暮らしの中でできる備蓄の技をクイズ形式で紹介します。

＜後半：ワークショップ＞

3. 紙食器づくり

新聞紙やいらなくなったチラシなどを使って、紙の食器を作ります。地震でお皿が割れ使えない時は、ポリ袋やラップを被せると食器として活用できます。

4. 毛布で担架トライアル

身の回りにある毛布で応急的に担架をつくり、けが人を搬送する方法を体験してもらいます。担架が不足する被災地で、身の回りのものを使った簡単かつ機能的な担架の作り方を学ぶことができます。

5. 身近なものでできるサバイバルトイレづくり

災害時、家庭のトイレが使えない時や災害用トイレの備蓄が無くなってしまった時に役立つ身の回りのあるものを使ったトイレづくりを体験します。

6. キッズ防災マスター認定証授与

防災ゲーム大会の最後は、参加賞として、子ども全員に「キッズ防災マスター認定証」と缶バッジ、さらに、「防災マニュアルブック」を参加人数分、贈呈します。

参加賞：景品例

参加賞：キッズ防災マスター認定証＋カエルキャラバン公式缶バッチ（子ども全員分）

緊急時の連絡ガイドブック（参加者全員分）＋地震 ITSUMO 防災テキストブック（1 家族 1 部）

キッズ防災マスター認定証
＋ カエルキャラバン公式缶バッチ

緊急時の連絡ガイドブック

地震 ITSUMO 防災テキストブック

座談会

19：30～20：30　　会場：サブアリーナ

　ワークショップや避難所体験を通して考えたこと、普段の生活の中で気をつけていることなど、参加者の皆さんと自由に話し合ってみましょう。

ふりかえり

□　なぜここへ？
どうして？　家族の誰から？　きょうだいは？　参加前の心配は？

□　たべる
非常食　/　水分　/　形態　/　アレルギー　/　こだわり・偏食　/　この子ならでは…

□　物のこと　・　人のこと
たりない　/　あればよかった　/　あってよかった　/　必要ない /
避難所にあればいいのに　/　こまった　/　たすけられた　　etc…

□　清潔
トイレ　/　手指洗い　/　洗面　/　着替え /　水　　/　汗 /　髪や体　/　器具　•　食具　etc…

□　ねむる
くらい　/　いつもとちがう　/　せまい　/　ゆか　/　段ボールベッド　/　いろんな人といっしょ
不安　/　声　/　音　/　目線　/　夜のトイレ　etc…

□　障がいをもつ子　・　小さい子
体調管理　/　こだわり　/　泣く　/　さわぐ　/　あそび　/　しらないひとがいっぱい
お母さん、お父さんが、ちょっといないとき　etc…

□　いのちを守る
準備しておくべきこと　/　伝えること　/　おねがいすること

□　真夏だったら？　真冬だったら？　長期化したら？

□　おわりに
明日、災害がきたら、避難所にいきますか？

～家にかえったら、なにをしますか？～

MEMO

家族の各自が携帯すると便利な情報

- 氏名（ふりがな）
- 性別
- 生年月日
- 血液型
- 本人連絡先
  - 住所
  - 電話番号
- 身体状態・配慮事項
  （病気、アレルギー、薬、医療的ケア、移動・行動面等への配慮）
- 緊急時連絡先
  - 氏名（ふりがな）
  - 本人との続柄
  - 電話番号
  - 住所
- かかりつけ医療機関
  - 名称
  - 電話
  - 住所
- 家族の集合場所
- 家族の避難場所
- （家族の写真）※万が一、はぐれたときに探してもらいやすい。

みらいTALK について

当会は、障がいの有無や家庭環境に関わらず、浜松市及び近隣の地域に住む全てのこどもにとってより良い未来、地域社会を築くことを目的とし、こどもに関わる多職種（医師、保健師、臨床心理士、保育士など）が集まり、2009年5月より“こどものより良い未来を創る会”として活動し、2013年4月より“みらいTALK”に改称しました。

こどもと家族、そしてそこに関わる人々を“つなげる”“ささえる”“しらべる”“ひろげる”事業を展開していきたい、と考えており、活動の幅を広げるために一般社団法人化を目指し、準備中です。

会の主旨に賛同いただき、一緒に会の運営に携わっていただける正会員も募集しておりますので、ご希望の方は下記までメールにてお知らせください。

代表　平野　浩一（小児科医）

みらいTALK　メールアドレス　miraitalkhamamatsu@gmail.com
みらいTALK　ブログURL　http://miraitalkhamamatsu.hamazo.tv