

# 管理棟 防災対策チーム 展示コーナー

防災グッズ 無料配布します!

## 3日分の食料はどのくらいになるの?

防災対策チーム展示コーナーでは、各家庭で備えておきたい食料などを展示します。ライフラインが復旧、または支援物資が届くまでは、備蓄食料でしのがないといけません。行政では**最低72時間(3日間)分の飲料水と食料を備蓄**するよう推奨しています。ぜひ実際に備蓄しなければならぬ飲料水や食料の量を実感してください。

水 9リットル/1人(1日あたり3リットル/1人x3日分)  
食料 72時間(3日)分

### 非常食メニューの一例

すべて当日  
展示しています



1日目	朝食 クラッカー、果物缶 昼食 エビピラフ、たまごスープ 夕食 白米、ウインナーカレー
2日目	朝食 缶入りパン、炭焼きチキン 昼食 パスタ、たまごスープ 夕食 牛めし、おでん、みそ汁
3日目	朝食 缶入りパン、丸かじりチキン 昼食 五目ご飯、みそ汁 夕食 わかめご飯、さんまピリ辛煮
補食	ドライカレー、いそべ餅、 ビスケット、ドロップス
その他	カセットコンロ(または固形燃料)、 サランラップ(食器にかぶせて使う)、 消毒用アルコール、ウエットティッシュ

※展示している備蓄用食料は保存期間が長いものの、日常の食料より高価です。家計の負担にならないよう、日常的にストック可能な食材(米、麺類、レトルト食品、缶詰、お菓子など)を多めに購入し、先に購入したものから消費、減った分を追加購入するよう心がければ、特別なものを用意する必要はありません。

## トイレはどうすればいいの?

災害発生後、断水してトイレが使えなくなる可能性があります。しかし、パーク・ハイム狛江の約300世帯に対応する仮設トイレを敷地内に設置することは不可能です。**各家庭で「簡易トイレセット」を用意**しておいてください。簡易トイレは自宅のトイレに専用のビニール袋をかぶせて使うもので、様々なメーカーから発売されています。ユニディなどのホームセンターでも購入できます。



防災訓練2013パンフレット  
制作:パーク・ハイム狛江管理組合理事会 防災対策チーム



# パーク・ハイム狛江 防災訓練

## なぜ防災訓練をやるの?

災害時に頼りになるのは近隣の住民どうしの助け合いです。同じ建物に住んでいても日頃顔を合わせる機会は少ないものです。この防災訓練でお互いに声を掛け合い、顔見知りを増やしていくことは、いざというときに助け合いの精神を生み、防災や減災につながっていくことでしょう。

ぜひご家族でご参加いただきますよう、お願い申し上げます。

## スケジュール・内容は中面をご覧ください

- 参加困難な方はご自宅待機でかまいません。
- 当日は駐車場の出入場や敷地内一時駐車に制限があります。詳しくは別途掲示をご覧ください。

# 2013年4月20日(土)

## 午前10時開始

### 場所:中庭・管理棟周辺

主催:パーク・ハイム狛江管理組合理事会 防災対策チーム  
協力:狛江消防署 パーク・ハイム狛江自治会

# パーク・ハイム狛江 防災訓練 プログラム 2013年4月20日(土)

お部屋

## 10:00 1 訓練開始のアナウンスを聞いてください



始めに室内のインターホンから、続いて室外の非常放送スピーカーから訓練開始のアナウンスが流れます。

お休み中の方にはご迷惑をおかけいたしますがご理解ください。

\*インターホン通話中は放送が割り込みます。

\*非常放送スピーカーは3号棟の一部に設置されています。

階段などで外へ

## 2 各エントランスに向かって移動してください



非常時を想定し、2階以上の方はなるべく非常階段を使用して降りてください。

このパンフレットを持参して参加しましょう。戸締りも忘れずに。階段使用時は足元に注意し、**あわてず静かに**降りましょう。

\*雨天時や、階段で降りることが困難な場合はエレベーターをご使用ください。

\*3号棟の内階段(3-201~1303室で使用)は1階ドア先の段差にご注意ください。

各エントランス付近(1号棟は駐車場ゲート付近)

## 3 エントランスを出たところで「安否確認」を受けてください



安否確認は非常時に取り残された方がいないか確認するための手段です。今回は自治会役員や理事会理事、防災対策チームボランティアがスタッフとなり、シミュレーションとして行います。実際には貼り出された表に各自が記入する方法などが考えられます。

エントランスを出たところに「安否確認」ボードを持ったスタッフがいますので、順番に**①部屋番号、②参加人数、③室内インターホン一斉放送の聞こえ具合、④室外非常放送の聞こえ具合**をお伝えください。(雨天時はエントランス内)

\*1号棟の方は2階廊下から駐車場ゲート脇の非常階段を降りてください。

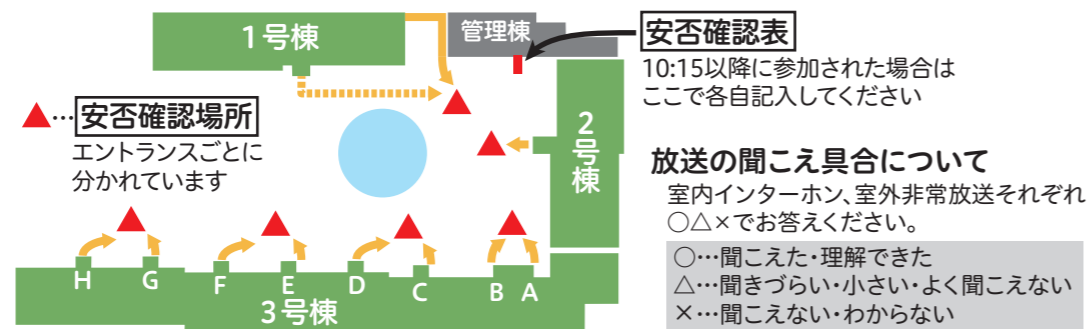
降りたところに安否確認スタッフがいます。

エレベーターで降りた方は駐車場ゲート脇の非常階段前までお越しください。

雨天時はエントランス内で行います。

\*10時15分以降は安否確認スタッフがなくなります。

遅れてご参加の方はお手数ですが管理棟入口に掲示する表に各自ご記入をお願いします。



## 4 中庭噴水付近に移動してください

参加者がいる程度お集まりになるまでお待ちください。

噴水周り

噴水周り

## 10:15 5 防災対策チームおよび狛江消防署から始まりのあいさつ

## 10:20 6 はしご車救出デモンストレーション

狛江消防署のはしご車とポンプ車がサイレンを鳴らして入場します。はしご車は取り残された住民を1号棟のバルコニーから救助します。迫力のある演習をぜひご覧ください。

\*雨天・荒天時は住民救助なしのプログラムとさせていただきます。

噴水周り・管理棟周辺

## 10:40 7 消火器 8 AED 9 煙体験 10 展示見学・参加記念品配布

この時間帯はさまざまなイベントが並行して行われます。できるだけ多くの体験・見学をされることをお勧めします。

6 はしご車・ポンプ車の展示(装備の見学や撮影ができます) - 1号棟前

7 訓練用消火器を使った**初期消火訓練** - 噴水周り

8 **AEDによる心肺蘇生講習** - 管理棟会議室

9 火災で煙が充満した状況を体験できる**煙体験ハウス** - 2号棟前

10 展示コーナー - 管理棟ロビー

■非常食アルファ化米の**炊き出し配布**(自治会の皆さん)

■**各家庭で備えておきたい備蓄食料**(防災対策チーム)

■**消防少年団の紹介・震災記録写真の展示**など(狛江消防署)

防災対策チームから防災関連グッズ、狛江消防署からお子さま向けの**記念品配布**が予定されています。(数に限りがあります)



噴水周り

## 11:15 11 狛江消防署および防災対策チームから終わりのことば

最後に再び噴水周りに集まって解散となります。

※雨天・荒天時や消防車の緊急出動があった場合などはスケジュールや場所を変更して行います。